پھلوں سبزیوں اور جڑی بوٹیوں سے علاج

مرتب: حکیم شبیر احمد

پھلوں، سبزیوں اور
جڑی بوٹیوں سے علاج

مرتب
حکیم شبیر احمد
0300-6307339

ثناء پبلی کیشنز کراچی
0300-9231954

Scanned with CamScanner

جملہ حقوق بحق ادارہ محفوظ ھیں

نام ---------------- پھلوں، سبزیوں اور جڑی بوٹیوں سے علاج

تحریر ---------------- حکیم شبیر احمد

تعداد ---------------- ایک ہزار

باراول ---------------- 2014ء

کمپوزنگ ---------------- اردو آرٹ انٹرنیشنل

پروف ریڈنگ ---------------- واجہ امام

مارکیٹنگ ---------------- عمران میمن

قیمت ---------------- 250روپے

اسٹاکسٹ

گلستان نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ کراچی | رشید نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ کراچی

طاہر سنز اردو بازار کراچی | آزاد پبلی کیشنز اُردو بازار کراچی

محمد علی کارخانہ اُردو بازار کراچی | چلڈرن بک شاپ اُردو بازار کراچی

نوید بک ڈپو شاہی بازار حیدرآباد | الریاض ناشران اُردو بازار لاہور

فہرست مضامین

تفصیل مضامین	صفحہ
پھلوں کے فوائد	5
آم - ایک شیریں پھل	7
سیب - صحت بخش پھل	11
کیلا - توانائی بخش پھل	15
پپیتے کے غذائی فوائد	18
امرود - خوش ذائقہ پھل	22
ناریل (کھوپرا)	25
سنگترہ - لذیذ پھل	30
لیموں - حسن افزا پھل	35
تربوز - شیریں پھل	40
خربوزہ - زود ہضم پھل	46
کینو کھائیں جان بنائیں	49

تفصیل مضامین	صفحہ
انار	52
قدھاری انار	56
آلو بخارہ	59
مالٹا - فروٹر - موسمی	62
اناناس	65
انگور	68
املوک	72
کٹھل	75
ٹماٹر	77
بیر	83
املی	86
انجیر	89

تفصیل مضامین	صفحہ
بہی پھل	90
خوبانی	91
آڑو	92
بادام	100
شہتوت	103
جامن	104
فالسہ	105
کرنجوہ	107
گاجر	124
سبزیاں	129
آلو	129
بھنڈی	133
کدو	137
ساگ	140
مولی	144
پیاز	147
پالک	149
کھیرا	151
ککڑی	154
ہری مرچیں	157

تفصیل مضامین	صفحہ
لہسن	162
چقندر	168
دھنیا	170
مشروم	175
سبزیوں کے چھلکے	186
جڑی بوٹیاں	199
جن سنکھ	203
مرجورام	207
اسپغول	209
ڈیجی ٹیلس	213
ربارب	215
کاسنی	217
سونف	220
اجوائن	222
سیاہ دانہ	224
جنگلی پستہ	226
میتھی	228
ریٹھے کا فوائد	236
☆☆☆	

پھل: کینسر کے خلاف مؤثر ہتھیار

کینسر وہ مرض ہے جس کے لاحق ہوجانے سے سب پناہ مانگتے ہیں۔ اگرچہ عام لوگ تو یہی سمجھتے ہیں کہ جو مرض لاحق ہونا ہوتا ہے، وہ ہو جاتا ہے تاہم طبی معالجین اور سائنسدان ایسا نہیں سمجھتے۔

شائد یہی وجہ ہے کہ ہم آج کی پُرتعیش زندگی بسر کر رہے ہیں اور انہی طبی سائنسدانوں کی کوششوں سے بڑھتے ہوئے امراض کا کامیابی سے علاج کروا کر شفایاب ہو رہے ہیں۔ تحقیق خواہ کسی بھی میدان میں کی جائے اس کے نتائج نہایت غور طلب ہوتے ہیں۔ اگرچہ کینسر کے خلاف ابھی تک کوئی موثر علاج سامنے نہیں آیا ہے، تاہم برس ہا برس کی کوششوں کے بعد طبی سائنسدانوں نے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ اگر ہم اپنی خوراک کو کینسر کے ساتھ مشروط کر کے دیکھیں تو غذا کے ذریعے اس جان لیوا خاموش مرض کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

ان محققین کا کہنا ہے کہ پھل، اجناس اور سبزیاں اپنے اندر ایسے خواص رکھتی ہیں کہ جنہیں کینسر کے خلاف بطور ہتھیار استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اگر ہم اپنی غذا کو متوازن بنالیں اور اشیائے خوراک کو ان کے طبی فوائد کے لحاظ سے منتخب کریں تو ہم نہ صرف کینسر کو پھیلنے سے روک سکتے ہیں بلکہ اگر آپ اس مہلک مرض کے شکار نہیں ہیں تب بھی اس سے دور رہنے میں کامیاب ہوسکتے ہیں۔ ذیل کا مضمون ان ہی مختلف طبی مطالعات کے نتائج پر مبنی ہے۔ جن میں کینسر سے بچاؤ کے لئے سبزیوں، پھلوں اور دیگر اجناس کو موثر ڈھال قرار دیا گیا ہے۔

جب سے کینسر کا مرض سامنے آیا ہے، تب سے طبی محققین کی یہی کوشش رہی ہے کہ اس کا موثر علاج دریافت کرلیا جائے۔ انہی تحقیقات کی روشنی میں اب یہ بات سامنے آئی ہے کہ کینسر اور خوراک کے درمیان گہرا ربط ہے۔ اگر معالج کو یہ پتا چل جائے کہ آپ کے روزمرہ کھانوں میں کون کون سی اشیائے خوراک شامل ہوتی ہیں تو

Scanned with CamScanner

نہ صرف کینسر کے خطرے کو آپ سے دور کیا جاسکتا ہے بلکہ اگر بدقسمتی سے آپ کو یہ عارضہ لاحق ہو چکا ہے تو اس کے مہلک اثرات کو بھی کم کیا جاسکتا ہے۔ یہ نتائج امریکا کے نیشنل کینسر انسٹیٹیوٹ میں کی گئی تحقیق کے نتیجے میں سامنے آئے ہیں۔ اس بات نے ایک بار پھر یہ ثابت کردیا ہے کہ غذا صرف پیٹ بھرنے کے لئے ہی ضروری نہیں ہے بلکہ ان کے صحت پر اچھے اور بُرے، دونوں قسم کے اثرات پڑسکتے ہیں۔

کینسر کا مرض ایک دم لاحق نہیں ہوتا بلکہ یہ خاموشی سے جسم میں پلتا رہتا ہے اور متاثرہ انسان کو اس کا پتا ہی نہیں لگتا ہے۔ کبھی کبھی تو یہ ایک یا دو عشروں تک جسم میں اپنی جگہ بناتا رہتا ہے اور پھر کسی دن جب کسی طبی ٹیسٹ کے نتیجے میں آپ کو کینسر لاحق ہوجانے کی اطلاع ملتی ہے تو سچ پوچھیں انسان آدھا تو اسی وقت مرجاتا ہے۔

طبی معالجین کہتے ہیں کہ کینسر چونکہ سُست رفتار مرض ہے، لہٰذا اس کے ٹیومر کو اپنی نشوونما کے لئے وقت درکار ہوتا ہے اور یہ نشوونما اس کو آپ کی غذا سے حاصل ہوتی ہے۔ اگر ہمیں کینسر لاحق نہیں ہے اور ہم اس سے بچنا چاہتے ہیں تو پھر ہمیں ایسی سبزیاں، پھل اور اجناس استعمال کرنے چاہئیں جن کے نتیجے میں کینسر کے ٹیومر کو نشوونما کے لئے درکار ''خوراک'' نہ مل سکے۔ معالجین اس سلسلے میں مثال دیتے ہوئے کہتے ہیں کہ 'بعض غذائیں ایسی ہوتی ہیں جن میں شامل قدرتی اجزا کینسر کی پیدائش کو روکنے کی صلاحیت اپنے اندر رکھتے ہیں۔ اسی طرح کچھ غذائیں اور حیاتین اپنے اندر Antioxi dants اجزا رکھتے ہیں جو کہ نہ صرف جسم میں خون کے صحت مند ذرات کے بننے میں مدد فراہم کرتے ہیں بلکہ وہ بعض ایسے خلیوں کی بھی مرمت کردیتے ہیں جنہیں کسی وجہ سے نقصان پہنچ چکا ہوتا ہے۔ اس طرح یہ جسم میں کینسر کے پنپنے کی فضا کو ہی ختم کر ڈالتے ہیں۔ اس کے علاوہ چند غذائیں مثلاً گندم وغیرہ کے اندر ایسی صلاحیتیں پائی گئی ہیں جو کہ کینسر کے ہراول دستے کا کردار ادا کرنے والے خلیات کو ختم کردیتے ہیں۔ اس طرح کینسر کے پنپنے کی فضا ہی باقی نہیں رہتی ہے۔

☆☆☆☆☆

آم

یہ لذیذ پھل بہت سے امراض میں اکسیر ہے

اکبر آلہ آبادی نے اپنے کسی مہربان کو لکھا تھا۔

نامہ نہ کوئی یار کا پیغام بھیجئے
اس فصل میں جو بھیجئے بس آم بھیجئے
ایسے ضرور ہوں کہ انہیں رکھ کر کھا سکوں
پختہ اگر ہوں بیس تو دس خام بھیجئے
ایسا نہ ہو کہ آپ یہ لکھیں جواب میں
تعمیل ہوگی پہلے مگر دام بھیجئے

حقیقت یہ ہے کہ اکبر الہ آبادی ہی پر موقوف نہیں، آم، پھل ہی ایسا ہے جو اپنے منفرد ذائقے اور مسحور کن خوشبو سے ہر باذوق انسان کو اپنا دیوانہ بنالیتا ہے۔ فصل آنے پر دوستوں اور عزیزوں کو پھل بطور تحفہ بھیجنا ہماری مشرقی روایات کا حصہ رہا ہے۔ بھیجے جانے والے پھلوں میں جو پھل سرفہرست ہے وہ یہی پھلوں کا بادشاہ 'آم' ہے۔ یہ محض ایک لذیذ پھل ہی نہیں بلکہ ایک مفید دوا بھی ہے۔ آم کا صرف پھل ہی بطور دوا استعمال نہیں ہوتا بلکہ اس کی گٹھلی، اس کے پھول، پتے، اس کے درخت کی چھال اور گوند تک مختلف امراض سے شفا پانے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔

برصغیر پاک و ہند میں جو پھل سب سے زیادہ شوق و اہتمام سے کھایا جاتا ہے وہ آم ہی ہے، بلکہ یہاں کے جو باسی دیگر ممالک میں پہنچ گئے ہیں وہاں بھی وہ کسی طرح آم منگوا ہی لیتے ہیں۔ صاحب ثروت لوگ تمام سال آم کھانے کا بندوبست اپنے ڈیپ فریزر سے کرتے ہیں اور جب یہ مشینیں ایجاد نہیں ہوئی تھیں، جب بھی راجا مہاراجا اور نوابوں کے لیے تمام سال آم کھانے کا بندوبست کرلیا جاتا تھا۔ اس کے لیے صاف پختہ آم شہد کے مرتبانوں میں ڈبو کر رکھ دیئے جاتے تھے۔ شہد میں جو

Scanned with CamScanner

چیز ڈبو کر رکھ دی جائے وہ خراب نہیں ہوتی اور اس طرح آم تمام سال دسترخوان پر موجود رہتے تھے۔ چین کے باشندوں نے اس مسئلے کا دوسرا حل نکالا اور ایسی نسل تیار کر لی جو سال میں دو فصلیں دیتی ہے۔

کچھ آم تو خاصے مقبول ہیں مثلاً دسہری، سنہرا، چونسہ، لنگڑا، سندھڑی، انور رٹول، فجری، ثمر بہشت، الفانسو، بادام، طوطا پری، نیلم وغیرہ کئی اقسام ایسی بھی ہیں جن کے نام بڑے دلچسپ ہیں۔ مثلاً کریلا، نازک، بدن، بتھیہ، سعید ہند، لعل بدخشاں، سینڈو ریا، زمرد رنگ، گدھا مار وغیرہ۔

تخمی آم جلد ہضم ہو جاتا ہے اور اپنے ساتھ غذا کو بھی ہضم کرتا ہے، اس لیے کھانا کھانے کے بعد نوش کرنا چاہیے۔ قلمی آم نسبتاً دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ مگر دونوں طرح کے آم جسم کو طاقت دیتے ہیں، وزن بڑھاتے ہیں، قبض دور کرتے ہیں، معدہ، آنتیں، گردے مثانہ ان کے استعمال سے طاقتور ہو جاتے ہیں۔ کمزور لوگوں، بوڑھوں اور بچوں کے لیے یہ بہترین غذا ہے، جنسی طاقت میں اضافہ کرتا ہے۔ اس میں دودھ ملا کر نوش کیا جائے یا کھانے کے بعد میں دودھ پی لیا جائے تو اس کی گرمی دور ہو جاتی ہے اور مزید تقویت پیدا ہوتی ہے۔ آم میں حیاتین سی کی بڑی مقدار موجود ہے۔ حیاتین اے بھی خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

سو گرام آم میں تقریباً 22 حرارے (کیلوریز) پائے جاتے ہیں جبکہ اتنے ہی وزن کے حرارے پپیتے میں 39، آڑو میں 46 اور سیب میں 57 حرارے پائے جاتے ہیں، اس لیے وہ لوگ جو کہ وزن کم کرنے کے خواہش مند ہوں یا بڑھے ہوئے بلڈ پریشر یا ذیابیطس میں مبتلا ہوں وہ آم کے استعمال میں احتیاط برتیں۔ پیٹ میں مروڑ یا پیچش کے مریضوں کے لیے بھی آم کا استعمال مناسب نہیں ہے۔ آم ہمیشہ پانی میں بھگو کر ٹھنڈے کر لیے جائیں اور کھانے کے بعد استعمال کیے جائیں۔ انہیں استعمال سے پہلے اچھی طرح دھونا بھی ضروری ہوتا ہے چونکہ اس کے ڈنٹھل سے رسنے والی رطوبت گلے میں خراش پیدا کرتی ہے اور اگر یہ رطوبت ہونٹوں کے آس پاس کے بعد

دودھ یا تھوڑا سا پانی پی لینا چاہیے۔ کہا جاتا ہے کہ جامن آم کے نقصانات کی اصلاح کرتی ہے، اس لیے آم کھانے کے بعد چند جامنیں ضرور کھانا چاہئیں۔

آم پختہ ہو یا کچا، اس کے درخت کی چھال ہو یا پتے یا بور (پھول) اور گٹھلی میں موجود مغز آم ہر صورت میں مختلف امراض کے لیے شفا بخش ہے۔ کچا آم جسے کیری کہا جاتا ہے، اس سے مختلف قسم کے اچار چٹنیاں اور مربے بنائے جاتے ہیں نیز اسے باریک باریک تراش کر خشک کر لیتے ہیں اور بعد میں بطور ترشی مختلف کھانوں میں ڈالتے ہیں۔ اُلٹی اور لُو لگ جانے میں کچا آم مفید ہے اسے گرم راکھ یا اوون میں بھلبھلا کر چھلکا چھیل دیتے ہیں، پھر اسے پانی میں ڈال کر اچھی طرح مسل کر چھان لیا جاتا ہے اس کے بعد شکر سے میٹھا کر کے پلاتے ہیں۔ اس سے متلی و قے کی شکایت دُور ہو جاتی ہے اور لُو لگ جانے کے نتیجے میں آنے والا بخار اور پیاس کی شدت رفع ہو جاتی ہے۔ بالکل اسی طریقے پر گرمیوں میں پینے کے لیے بڑا خوش ذائقہ شربت بنا کر بھی رکھا جا سکتا ہے، اس غرض سے ایک کلو کیری لے کر مذکورہ بالا طریقہ پر بھلبھلا کر چھلکا دور کر لیا جائے یا پہلے ہی چھلکا چھیل کر اور قاشیں بنا کر کے ایک لیٹر پانی میں بہت ہلکی آنچ پر اس وقت تک جوش دیا جائے جب تک کہ وہ گل نہ جائیں پھر انہیں مسل کر موٹے کپڑے میں چھان لیا جائے اس کے بعد ایک کلو شکر ملا کر ہلکی آنچ پر ہی پکایا جائے چار یا پانچ چھوٹی الائچیاں کوٹ کر چھلکے سمیت، اس میں شامل کر دی جائیں۔ جب قوام شربت کی طرح گاڑھا ہو جائے تو اُتار کر دوبارہ چھان لیا جائے اور خشک بوتلوں میں بھر لیا جائے، عام مشروب کی طرح پیا جائے۔ اس شیرے کو چاٹنے سے قے اور متلی میں افاقہ ہوتا ہے۔

آم کا مربہ بھی بڑا خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ اس غرض سے قلمی آم کی کیری کو چھیل کر بڑی بڑی قاشیں بنائی جائیں اور گٹھلی الگ کر دی جائے۔ اس کے بعد تھوڑا سا پانی ڈال کر پتیلے یا پریشر ککر میں اتنی دیر پکایا جائے کہ یہ کسی قدر گل جائیں۔ پھر ان قاشوں کو نکال کر دوسری پتیلی میں ڈالا جائے اور ان کے ہم وزن شکر ڈال کر ہلکی آنچ پر اس وقت

Scanned with CamScanner

تک پکاتے رہیں جب تک کہ شکر حل ہو کر ان کے اندر تک جذب نہ ہو جائے۔ خوشبو کے لیے الائچی، عرقِ کیوڑہ اور تھوڑا سا زعفران بھی ڈالا جا سکتا ہے۔ انہیں چینی یا کانچ کے مرتبان میں رکھ لیا جائے ایک دو بار ہلاتے رہیں تاکہ شکر کا قوام ان میں ملتا رہے ایک دو قاشیں کھانے کے ساتھ یا بعد میں کھائی جا سکتی ہیں۔ خوش ذائقہ اور ہاضم ہوتی ہیں۔

مشہور ہے کہ 'آم کے آم، گٹھلیوں کے دام' یہ شاید اس وجہ سے کہا گیا ہے کہ آم کی گٹھلی کے اندر سے نکلنے والا مغز بھی بہت سے امراض میں مفید ہے۔ یہ اگر پرانی گٹھلیوں سے نکالا جائے تو زیادہ فائدہ کرتا ہے۔ اس کا باریک سفوف تیار کر لیا جائے۔ تین تین گرام صبح و شام پانی کے ساتھ کھایا جائے۔ دستوں کو روکنے میں مفید ہے، نیز خونی بواسیر اور ایام کی زیادتی کو بند کرنے میں بھی استعمال کرواتے ہیں۔ ذیابیطس کے مریض اگر استعمال کریں تو پیشاب کی زیادتی میں کمی آجاتی ہے۔

آم کے درخت کی اندر چھال (اوپر کا سخت چھلکا الگ کر کے اندر سے جو نرم چھال برآمد ہوتی ہے) بھی دستوں کو روکنے اور خون بہنے کو بند کرنے میں مفید ہے۔ سیلان الرحم کی شکایت میں بھی فائدہ کرتی ہے اس کے لیے آم کی چھال سات گرام ایک پیالی پانی میں جوش دے کر، چھان کر ٹھنڈا ہونے پر صبح و شام پلایا جائے۔

آم کے درخت کا گوند بھی مقوی ہے، اس لیے اسے چند دواؤں میں شامل کر لیا جاتا ہے۔ آم کی نرم نرم کونپلیں پیس کر بالوں پر لیپ کرنے سے بال گھنے اور مضبوط ہو جاتے ہیں اور عرصے تک سیاہ رہتے ہیں۔ اس کے پھول کو پیس کر کیڑے مکوڑوں مثلاً بچھو، بھڑ اور چیونٹے وغیرہ کے کاٹے پر لگایا جاتا ہے۔ اس طرح جلن و درد میں آرام آجاتا ہے۔ آم کے پھولوں کے بارے میں ایک روایت بڑی مشہور ہے کہ جب ان پر پہلی بار نظر پڑے تو انہیں توڑ کر ہاتھوں سے خوب مسل لیا جائے تاکہ ان کا رس اچھی طرح سے ہاتھوں میں لگ جائے۔ ایسا تین بار کیا جائے اس طرح سال بھر کے لیے ہاتھوں میں ایسی تاثیر پیدا ہو جاتی ہے کہ بچھو یا بھڑ وغیرہ کے کاٹنے کے مقام پر اگر تھوڑی دیر تک ہاتھ پھیرا جائے تو سوزش و تکلیف میں آرام آجاتا ہے۔

سیب

اس پھل میں بعض ایسے معدنی نمکیات بھی ہیں جو جسم کے خلیاتی نظام کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

پھل قدرت کی وہ انمول صحت بخش نعمت ہیں، جن سے انکار ممکن نہیں۔ مسلسل تجربات سے یہ حقیقت بھی منظر عام پر آچکی ہے کہ پھل وبائی امراض کے خلاف ڈھال کا فریضہ انجام دیتے ہیں اور جسمانی قوتِ مدافعت میں اضافے کا ناقابل تردید ذریعہ ہیں۔ پھلوں کی غذائیت میں بیماریوں سے شفا حاصل کرنے کی وہ مخفی قوت موجود ہے، جس کا حصول کسی اور ذریعہ سے ممکن نہیں۔ پھلوں کی مٹھاس پیاس، بھوک مٹانے کا شیریں ذریعہ ہے اور بات ہو خوش ذائقہ صحت بخش پھلوں کی تو ذہن میں سب سے پہلے، سیب، جیسے رسیلے پھل کا نام ضرور آتا ہے جس کی بابت یہ مقولہ تو بہت عام ہے کہ ایک سیب روزانہ کھائیں اور معالج سے دور رہیں۔ ماہرین غذائیت کے تحقیقی مقالاجات نے ثابت کیا کہ یہ محض مقولہ نہیں بلکہ ایک حقیقت ہے۔ جو لوگ بلاناغہ ایک سیب کھاتے ہیں، صحت ان کے چہرے سے جھلکنے لگتی ہے۔ نہار منہ ایک سیب کھانے سے نا صرف جسمانی بلکہ ذہنی قوت میں بھی غیر معمولی حد تک اضافہ ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ماہرین نباتات سیب کی غذائیت کو صحت کے لیے اہم ترین جز خیال کرتے ہیں۔

سیب کی اقسام:

سیب دنیا کا وہ واحد پھل سمجھا جاتا ہے جس کی تقریباً ہر ملک میں ڈیڑھ ہزار سے زائد اقسام دریافت ہو چکی ہیں۔ ان تمام اقسام کی رنگت، ذائقے اور غذائیت میں بھی حیرت انگیز حد تک فرق پایا جاتا ہے۔ ایک رسیلے، میٹھے اور پکے ہوئے سیب میں اسی فیصد پانی شامل ہوتا ہے۔ ماہرین غذائیت کی فراہم کردہ معلومات کے مطابق ایک عدد سیب میں فاسفورس کی اتنی مقدار ہوتی ہے جو انسانی جسم کی ضرورت کو فی الفور پورا

Scanned with CamScanner

کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔سیب کے چھلکوں میں حیاتین 'سی' کا خزانہ محفوظ ہے جو انسان کی جوان العمری قائم کرنے کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ پاکستان اس لحاظ سے خوش قسمت ملک ہے کہ یہاں دنیا کے بیشتر پھل کثیر مقدار میں پائے جاتے ہیں، سرخ اور گلابی رنگ کے سیب سال بھر دستیاب رہتے ہیں۔ پاکستان میں سنہری رنگ سیبوں کی پیداوار بھی عروج پر ہے، جسے ہر خاص و عام میں بے حد پسند کیا جاتا ہے۔ موسم کی مناسبت سے سیب کی قیمتوں میں کمی بیشی جاری رہتی ہے تاہم یہ ضرور ہے کہ مختلف اقسام کے یہ سیب ہر موسم میں استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

سیب کی غذائیت کا تجزیہ:

سب میں حیاتین اے کی مقدار زیادہ سے زیادہ پائی جاتی ہے ۔ حیاتین بی 'تھایامین' رابوفلاوین اور نایاسین کی موجودگی بھی سیب کو دیگر پھلوں میں ممتاز کرتی ہے۔نشاستہ ،فولاد، پروٹین جسم کو قوت عطا کرتے ہیں۔سیب میں 0.3 ملی گرام فولاد پایا جاتا ہے جو خون کے سرخ خلیات کی کمی پوری کرتا ہے۔کیلوریز پر مشتمل یہ پھل بعض ایسے معدنی نمکیات کا خزانہ بھی ہے جو جسم کے خلیاتی نظام کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، اس پھل میں میلک ایسڈ ریشہ پیکٹن موجود ہے جس کے سبب نظام ہضم میں بہتری آتی ہے۔

دماغی صحت کا حامل پھل:

ماہرین غذا سیب کو ایک دماغی صحت کا حامل پھل قرار دیتے ہیں۔ یہ پھل مضمحل ،اداس اور تھکن کے شکار افراد کو تازہ دم کرسکتا ہے۔سیب کی غذائیت کے حوالے سے جو اہم نکتہ ہے، وہ یہ بھی ہے کہ سیب میں ایسے تیزابی مادے پائے جاتے ہیں جو جگر کے افعال میں بہتری پیدا کرتے ہیں۔معمر افراد کے لیے سیب ایک جادوئی دوا کی حیثیت رکھتا ہے کیونکہ فاسفورس کی کثیر مقدار جوڑوں کی تکلیف سے نجات کا باعث بنتی ہے اور ساتھ ہی سیب کے اجزاء خون میں جمع ہونے والے مضر مادوں کا خاتمہ

کرنے میں شفایات قوت رکھتے ہیں۔ تاہم ترش ذائقہ سیب مریضوں کے لیے مفید ثابت نہیں ہوتے۔ محققین خشک کھانسی، بھوک کی کمی، دبلے پن کے لیے سیب ہی تجویز کرتے ہیں کہ سیب کے روزانہ استعمال سے بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ جدید تجربات کے بعد یہ احتیاط بھی ضروری سمجھی جاتی ہے کہ سیب کے فوراً بعد پانی پینے سے اجتناب برتنا ضروری ہے کیونکہ معدے میں پانی کی موجودگی سے سیب نظام ہاضمہ پر بوجھ ثابت ہوتا ہے جس سے پیٹ میں درد کی شکایت پیدا ہوجاتی ہے اور خالی پیٹ صرف سیب کھایا جائے تو بھی اسی نوعیت کی تکلیف ہوسکتی ہے۔ اس لیے عموماً سیب کو پیٹ درد کا موجب سمجھ لیا جاتا ہے لیکن سیب کھانے کا بہترین وقت صبح ناشتے کے ایک گھنٹے بعد یا دوپہر کھانے کے بعد کا ہے جبکہ سونے سے پہلے بھی سیب کھانا زیادہ مفید ثابت نہیں ہوتا۔

امریکی یونیورسٹی کے ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ میں تحقیق کے دوران ایک ہزار طالب علموں کو روزانہ سیب کھلائے گئے۔ زیر مشاہدہ رکھے گئے ان طالب علموں کی مجموعی صحت میں غیر معمولی بہتری کے آثار نظر آئے، وہ عام افراد کے برعکس کسی قسم کے فلو، زکام اور موسمی بخار کا شکار نہیں ہوئے جبکہ ماضی میں یہ طالب علم اسی نوعیت کے بیماریوں میں مبتلا رہے تھے، ان طالب علموں کے خون کے نمونوں کا تجزیاتی مطالعہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ خون میں سرخ خلیات کی مقدار متناسب حد تک بڑھ چکی ہے جو جسم میں مدافعتی قوت بڑھانے کا سبب بھی ہے۔

سیب ......فلیونائڈز کا خزانہ:

فلیونائڈز کے مرکبات قدرتی طور پر بعض منفرد پودوں میں پائے جاتے ہیں۔ سیب کی ایک انفرادیت یہ ہے کہ سیب ہی وہ واحد پھل ہے جس میں فلیونائڈز سب سے زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ ہالینڈ میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق ہمیں ستر فیصد فلیونائڈز سیب سے حاصل ہوسکتے ہیں۔فلیونائڈز خون کے سرخ خلیات کو

ایک دوسرے چپک کر گٹھلیاں بننے کے عمل کو روک دیتے ہیں، یہ مضر عمل تکسید میں رکاوٹ کا باعث بنتے ہیں جس کے نتیجے میں شریانیں سکڑاؤ سے محفوظ رہتی ہیں۔ انٹرنیشنل ہیلتھ سروس کے جریدے میں شائع کی گئی ہیں۔ رپورٹ میں سیب کو پھلوں کا بادشاہ قرار دیا گیا جو جسم کو مہلک امراض کے خلاف مضبوط ڈھال فراہم کرتا ہے۔

سیب قدرتی ٹوتھ پیسٹ......تازہ ترین تحقیق:

میٹھے پھل دانتوں کو صحت کے لیے نقصان دہ سمجھے جاتے ہیں ۔ یہی مشورہ دیا جاتا ہے کہ ہر قسم کی غذا کھانے کے بعد دانتوں کی صفائی ضروری ہے۔ تاہم تازہ تحقیق سے ثابت ہوا کہ سیب کے گودے میں جراثیم کش اجزاء پائے جاتے ہیں جو دانتوں کی بیماریوں کے خاتمے کا سبب بنتے ہیں اور منہ میں پیدا ہونے والے جراثیم کو ہلاک کردیتے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ دانتوں کی چمک اور مسوڑوں کی صحت میں سیب کے معجزاتی اجزاء اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

سیب کی خریداری میں احتیاط:

ماہرین غذا کے مطابق سیب کو چھلکے سمیت کھانا بہت مفید ہے۔ سیب کے چھلکے میں ’ریشے‘ کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے جو اس پھل کو جزو خون بننے میں مدد دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ سیب کی خریداری میں بھی احتیاط کرنے کی ضرورت ہے۔ داغ دار کٹے پھٹے چھلکوں والے سیب میں جراثیم بہت تیزی سے پرورش پاتے ہیں، صاف ہموار اور چمکدار چھلکوں کے سیب منتخب کریں جو دیکھنے میں نہ بہت پکے ہوئے لگیں اور نہ ہی کچے۔ سیب کو ہفتوں تک تازہ حالت میں رکھنے کے لیے انہیں کاغذی لفافوں میں لپیٹ کر ریفریجریٹر میں محفوظ کرلیں۔ اس سے وہ خشک نہیں ہوں گے اور سیب کی غذائیت ذائقہ اور خوشبو تازہ رہے گی۔

☆☆☆☆☆

کیلا

توانائی سے بھرپور سستا اور سدا بہار پھل

کیلا: توانائی سے بھرپور سستا اور سدا بہار پھل ہے۔ یہ پھل نہ صرف فوری قوت کے حصول کا ایک ذریعہ ہے بلکہ یہ جسم میں خون کے ذرات پیدا کرنے کے علاوہ متعدد امراضِ شکم میں بھی اکسیر ہے۔

کیلے کے متعلق یقینی طور پر یہ کہنا مشکل ہے کہ یہ دنیا میں سب سے پہلے کہاں اور کب پیدا ہوا، لیکن رومن مؤرخ پلائنی کے مطابق 327 قبل مسیح میں سکندر اعظم نے اسے سب سے پہلے وادی سندھ میں دیکھا تھا۔ پلائنی، کیلے، کا ذکر کرتے ہوئے لکھتا ہے کہ ”یہاں کے دانش ور اس درخت کے ساتھ بیٹھ کر لوگوں کو علمی اور تحقیقی باتیں بتایا کرتے تھے اور اسی درخت کے پھل پر گزارہ کرتے تھے۔“

ساتویں صدی تک کیلا صرف ایشیا میں پایا جاتا تھا۔ بعد میں عرب تاجروں کے ذریعے مغربی افریقہ تک پہنچ گیا۔ اسی عرصے میں پرتگال اور اسپین کے عیسائی مبلغ اور محقق اسے جنوبی امریکا لے گئے۔ کیلا جہاں بھی گیا، بڑی مقبولیت حاصل کی اور پسندیدگی کی نگاہ سے دیکھا گیا اور آج منفعت بخش پھل ہے اور بین الاقوامی تجارتی اشیا میں اس کا شمار ہونے لگا ہے۔

دنیا بھر میں کیلے کی جتنی بھی پیداوار ہوتی ہے اس کا دو تہائی حصہ جنوبی وسطی امریکا سے ہی آتا ہے۔ جب کہ باقی پیداوار افریقی اور ایشیائی ممالک میں ہوتی ہے۔ ایک صدی قبل تک مغربی یورپ اور امریکا میں کیلا ایک نایاب اور انمول پھل تھا۔ انیسویں صدی میں جب وسطی امریکا سے کیلے کی پہلی کھیپ امریکی بندرگاہ بوسٹن پر پہنچی تو وہاں اسے دیکھنے کے لئے آنے والوں کا ایک ہجوم لگ گیا۔

روسی باشندے کیلا زیادہ رغبت سے نہیں کھاتے ، یہی وجہ ہے کہ ان کے ہاں کیلے کی سالانہ کھپت صرف ایک کیلا فی کس ہے لیکن امریکا اور کینیڈا میں کیلے کی سالانہ

Scanned with CamScanner

کھپت دس کلو فی فرد ہے۔ متحدہ عرب امارات میں کیلا 41 کلو فی فرد کی شرح سے استعمال کیا جاتا ہے اور لطف کی بات یہ ہے کہ عرب امارات میں کیلا پیدا نہیں ہوتا بلکہ پاکستان اور دوسرے ایشیائی ممالک سے منگوایا جاتا ہے۔

کیلے کی مقبولیت اور اور اس کے پسند کیے جانے کی وجہ اس کے غذائی اجزا ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ اس کی لذت اور ذائقہ بھی فرحت بخش ہے۔ یہی وجہ ہے کہ غذائی ماہرین دودھ کے بعد کیلے کو ایک مکمل غذا قرار دیتے ہیں۔ اس میں وٹامن اے، بی، سی کے ساتھ ساتھ مناسب مقدار میں پوٹاشیم بھی موجود ہوتا ہے۔ ایک دودھ پینے والے بچے کے لیے یومیہ وٹامن سی، نایاسین، رائبوفلاوین اور تھایامین کی جتنی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے اس کی چوتھائی مقدار صرف ایک کیلے سے حاصل ہوجاتی ہے۔ کیلے میں کولیسٹرول بالکل نہیں ہوتا جبکہ سوڈیم کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ اس میں سب سے زیادہ مقدار نشاستے کی پائی جاتی ہے۔ یہ تاثر غلط ہے کہ کیلا کھاتے رہنے سے جسمانی چربی میں اضافہ ہوتا ہے کیونکہ ایک عام اوسط سائز کے کیلے میں صرف 85 حرارے (کیلوریز) ہوتے ہیں جو ایک سیب یا نارنگی کے حراروں کے برابر ہیں۔

جدید طبی تحقیق کے مابق کیلا معدے اور آنتوں کے زخم (السر) کے مریضوں کے لئے ایک بہت ہی مفید پھل ہے۔ اس کے علاوہ اسہال کو روکنے کے لیے بھی یہ پھل بہت مفید پایا گیا ہے۔ اطبا نے کیلے کو آنتوں کے اکثر امراض میں بہت مفید قرار دیا ہے۔ کیلا صرف آج کے جدید دور میں ہی نہیں بہت قدیم زمانے سے بطور دوا استعمال کیا جارہا ہے۔ قدیم زمانے میں کیلے کا استعمال دردِ سر، خسرہ، اور پیٹ کے امراض کے علاج کے لئے بطور دوا کیا جاتا تھا۔

کیلا، سلاد اور مٹھائی میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ چین میں کیلے سے ایک مٹھائی بنانے کا خاص رواج ہے۔ اس مٹھائی کو بنانے کے لئے کیلے کو اچھی طرح مسل کر مٹھائی کی شکل دیتے ہوئے ہلکا سا تل لیتےہیں۔ پھر اسے گاڑھی چاشنی میں ڈال کر

نکال لیتے ہیں۔ اور فریج میں ٹھنڈا کرکے کھانے کے لئے پیش کرتے ہیں۔ یہ مٹھائی غذائی اجزا سے بھرپور اور لذیذ بھی ہوتی ہے۔

جنوبی امریکا کے باشندے کیلے میں اناس کا عرق، چینی اور دارچینی ڈال کر پڈنگ کی طرح گاڑھا پکا لیتے ہیں۔ پھر فریج میں ٹھنڈا کرکے کریم اور پنیر کے ساتھ کھاتے ہیں۔ عرب ممالک میں بھی کیلے کی مٹھائیوں اور پیسٹریوں کی فروخت عام ہے۔ افریقی ممالک میں کیلے کو ابال کر مخصوص سالن کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ برصغیر پاکستان و بھارت میں بھی کچا کیلا بطور سبزی پکا کر کھایا جاتا ہے۔

ذہنی و جسمانی کام کرنے والے حضرات اگر شام کو کام سے فارغ ہوکر دو چار کیلے کھالیا کریں تو وہ نہ صرف تازہ دم ہوجائیں گے بلکہ ان کی ساری تھکن بھی فوراً اتر جائے گی۔ وہ لوگ جو سخت بھوک لگنے کی صورت میں فاسٹ فوڈ ریستورانوں کا رخ کرتے ہیں اگر کیلے کو اپنائیں تو زیادہ بہتر اور مفید غذا پائیں گے۔ کیلا کھانے کے بعد اگر الائچی کے چند دانے کھالیے جائیں تو کیلے کی افادیت میں مزید اضافہ ہوجاتا ہے اور وہ جلد ہضم ہوجاتا ہے۔ مشہور ہے کہ کیلے کم از کم دو کھانے چاہئیں کیونکہ ایک کیلا کھانے سے قبض ہوسکتی ہے۔ کیلا نہار منہ کھانا بھی مناسب نہیں معدے والوں کو کیلا نہیں کھانا چاہیے۔ کچا کیلا کھانے سے قبض ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے لیکن اسے کھانے سے معدے کی گرمی دور ہوتی ہے۔ شیر خوار بچے کی ٹھوس غذا شروع ہوجائے تو اسے اچھی طرح پکا ہوا کیلا تھوڑی سی مقدار میں مسل کر کھلائیں۔ اس طرح بچے کی غذائی ضروریات بھی پوری ہوتی ہیں اور جسمانی نشوونما کے لئے درکار اجزا بھی مل جاتے ہیں لیکن خیال رہے کہ ڈاکٹر کے مشورے کے بعد ہی شیر خوار بچے کو کیلا کھلائیں۔

☆☆☆☆☆

پپیتے کے طبی و غذائی فوائد

روغنی اور ثقیل غذاؤں کے استعمال کے بعد اسے کھانے سے ہاضمہ ہوتا ہے۔

پپیتہ: کثرت سے پیدا ہونے والا سدا بہار پھل ہے۔ طبی لحاظ سے نہ صرف پھل بلکہ، اس پیڑ کے پتے، چھلکے، دودھ، بیج اور جڑ بھی مفید ہوتی ہے اور اطباء مختلف ادویات کی تیاری میں اسے استعمال کرتے ہیں۔

طبی لحاظ سے پپیتہ کی تاثیر گرم ہے اور اس کو بطور سبزی بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ بطور پھل یہ کچا اور پکا، دونوں طرح سے کھایا جاتا ہے۔ پپیتہ خاص طور پر نظام ہضم سے بڑا گہرا تعلق رکھتا ہے، یعنی اس کے استعمال سے معدہ، جگر اور آنتوں کا فعل تیز رہتا ہے۔ خون کو قیمتی غذائی اجزاء خوب ملتے ہیں اور خون صاف ہو کر جلد اور چہرے پر سُرخی دوڑا دیتا ہے۔ یہ قبض کشا ہے۔ جگر اور انتڑیوں کو قوت بخشتا ہے۔ معدے اور تلی کے مریضوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ یہ بڑھی ہوئی تلی اور جگر کو صحیح حالت میں لانے کے لئے مفید دوا ہے۔ اگر کسی شخص کو یہ عوارض لاحق ہوں تو اس سے نجات کے لئے پکا ہوا پپیتہ کھانے کے لئے تجویز کیا جاتا ہے۔ اس کی دودھیا رطوبت اعلیٰ درجے کی ہاضم ہوتی ہے۔

پتے:

پپیتہ کے درخت کے پتوں میں پیٹ کے کیڑے ہلاک کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ ان میں موجود الکائڈ (کارپین) مقوی قلب دوا، ڈیجی ٹیلس کی طرح قلب کو تقویت پہنچاتا ہے۔ اس الکلائیڈ میں جراثیم کشی کی صلاحیت بھی ہوتی ہے، اس لئے مروڑ والی پیچش کا اچھا علاج ثابت ہوتا ہے۔ پپیتہ کے پتے دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے بھی نہایت فائدہ مند ہو۔ اگر کسی نوزائدہ بچے کی ماں کو دودھ کی کمی کی شکایت ہو تو اس کے پتوں کو کچل اور پھر انہیں ہلکا سا پکا کر نیم گرم حالت میں نسوانی حسن پر لیپ کرنے سے رگیں کھل جاتی ہیں اور دودھ خوب کھل کر اترتا ہے۔ عصبی درد ہو تو درد کے

مقام پر اس کے پتے گرم کر کے باندھنے سے آرام ملتا ہے۔

پکا پپیتہ:

پپیتہ پکا ہوا ہو تو میٹھا اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ اس کی چاٹ بھی مزے دار ہوتی ہے۔ اس میں چنے، آلو، لیموں وغیرہ شامل کر لینے سے قدرتی ملٹی وٹامن و منرلز سے بھرپور ڈش بن جاتی ہے۔ اس کے گودے کے کھانے سے خون صاف ہوتا ہے اور صفرہ پتلا ہو کر چھوٹی آنت میں زیادہ مقدار میں پہنچتا ہے۔ اس طرح ہضم کرنے کی قوت بڑھ جاتی ہے۔ روغنی اور ثقیل غذاؤں کے بعد اسے کھانے سے غذا بڑی آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے، خاص طور پر گوشت ہضم کرنے میں اس سے بڑی مدد ملتی ہے۔

کچا پپیتہ:

کچے پپیتے کا دودھ گوشت گلانے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ کچے پپیتے میں موجود اس کا دودھیا رس ہی گوشت کو جلد گلاتا ہے۔ گوشت گلانے کے استعمال کے لئے کچے پپیتے کو کاٹ کر سائے میں خشک کر کے اس کا سفوف بنا کر رکھ لیا جائے تو گوشت کو پکاتے ہوئے اس سفوف کی صرف ایک چٹکی ہی گوشت کو گلانے کے لئے ہنڈیا میں ڈال دینا کافی ہوتا ہے۔ کچا پپیتہ، نظام انہضام اور آنتوں کی تقویت کے لئے بھی مفید ہوتا ہے۔ کدوکش پر اس کے لچھے نکال کر تھوڑے نمک کے ساتھ خشک کر کے تھوڑا تھوڑا استعمال کرنے سے ہاضمہ درست ہو جاتا ہے۔ کچا پپیتہ تلی کی سختی اور ورم کے لئے بھی مفید ہوتا ہے۔ اس کی قاشیں انگور کے سر کے بطور اچار ڈال کر آٹھ سے دس دن بعد ایک قاش نہار منہ کھانا مفید ہے۔ اس سے عارضے میں افاقہ ہوتا ہے۔

پپیتے کا دودھ:

بہتر ہضم کے علاوہ آنتوں کے کیڑوں کو بھی ہلاک کر دیتا ہے۔ پیٹ کے کیچوے ختم کرنے کے لئے دو چائے کا چمچ کچے پپیتے کا تازہ دودھ اور اس کے ہم مقدار شہد

Scanned with CamScanner

اور چار گنا اُبلا ہوا پانی ملا کر متاثرہ بچے کو پلا دینا چاہیے۔ اس کے دو گھنٹے بعد مریض کو ارنڈی کا تیل (کیسٹر آئل) تھوڑی سی مقدار میں پلائیں، جس سے جُلاب آئیں گے اور اس کے ساتھ پیٹ کے کیچوے بھی نکل جائیں گے۔ اگر ضروری محسوس کریں تو دوسرے روز بھی یہ عمل دوہرا سکتے ہیں۔ ایک سال کے عمر کے بچوں کو نصف مقدار میں دینی چاہیے اور تین سال سے کم عمر بچوں کے لئے چمچہ بھر دودھ ہی کافی ہوتا ہے۔

کچے پپیتے کا چھلکا اتارنے سے جو سفید رطوبت یا دودھ نکلتا ہے اس کو محفوظ کرنے کے لئے کسی کپڑے پر لگاتے رہیں تاکہ یہ کپڑے میں جذب ہوتی رہے اور خشک ہو کر یہ کپڑے پر سفوف کی شکل میں باقی رہ جائے گا۔ اس کو مزید خشک کر کے کسی بوتل میں محفوظ کرلیں۔ بوقتِ ضرورت اس سفوف کو آدھی رتّی کے برابر لے کر تھوڑی سی شکر ملا کر کھانے کے بعد استعمال کرلیا جائے تو کھانا خوب ہضم ہوتا ہے اور بھوک بھی کھل کر لگتی ہے۔

پپیتے کا دودھ کالی کھانسی اور وبائی خناق کے لئے بھی مفید ہے۔ کھانسی کی صورت میں اس کے دس سے بیس قطرے شہد یا چینی میں ملا کر متاثرہ فرد کو کھلانے سے افاقہ ہوتا ہے۔ پپیتے کا دودھ ورم پر لگانے سے ان میں پیپ نہیں پڑتی ہے۔ کچے پپیتے کے دودھ کو روغنِ بادام یا کسی اچھی سی کریم میں ملا کر نرم ہاتھوں سے مساج کرنے سے جلد اور چہرے کی رنگت نکھرتی ہے، اور چہرے پر سے داغ دھبے، چھائیاں ختم ہوجاتی ہیں۔

پپیتے کی جڑ:

پپیتے کے درخت کی جڑ پیشاب آور ہوتی ہے۔ یہ بواسیر کے لئے بھی مفید سمجھی جاتی ہے۔ تاہم اس کا استعمال اطباء کے مشورے سے ہی کیا جائے تو بہتر ہوتا ہے۔

پپیتے کو معمولی اور ارزاں پھل سمجھ کر نظر انداز نہ کیجئے۔ طبی اور غذائی اعتبار سے یہ بہت قیمتی اور مفید پھل ہے۔ اس میں وٹامن اے، بی، سی اور ڈی کے علاوہ معدنی

نمک خاص طور پر پوٹاشیم بھی موجود ہوتا ہے جو صحت قلب کے لئے مفید ہے چونکہ اس میں آم اور کیلے کی طرح نشاستہ نہیں ہوتا، اس کے استعمال سے موٹاپے کا امکان نہیں ہوتا۔ تاہم وہ افراد جنہیں گردوں کا عارضہ لاحق ہو وہ اسے استعمال نہ کریں کیونکہ پوٹاشیم کی مقدار کے باعث یہ ان کے لئے صحت کے مسائل کھڑے کرسکتا ہے۔ علاوہ ازیں اسے کثرت سے استعمال نہیں کرنا چاہیے ورنہ پیٹ کے مروڑ اور اسہال کی بھی شکایت ہوسکتی ہے۔

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

صحت کا ضامن - امرود

امرود ایک بے حد مفید پھل ہے۔ اسے انگریزی میں "Guava" (گواوا) اور دیگر زبانوں میں "Feigoas" (فی جواز) کہلاتا ہے۔ جبکہ اس کا بوٹینیکل نام لاطینی زبان میں ہے۔

امرود کا درخت 3-9 میٹر اونچا ہوتا ہے۔ اس کی طبعی عمر چھوٹی ہوتی ہے۔ اس کے پھل یعنی امرود کا حد و دارنبہ 5-8 میٹر ہوتا ہے اور رنگ سبز (کچا) پیلا اور سرخی مائل ہوتا ہے۔ امرود وٹامن سی سے بھرپور ہوتا ہے۔ یہ عام طور پر کچا مع چھلکے کے کھایا جاتا ہے۔ کیونکہ اس کا چھلکا بھی مفید ہوتا ہے۔ موسم سرما میں دکانوں اور ٹھیلوں پر امرود اپنی ہری بھری مہکتی بہار دکھاتا ہے۔

امرود کے درختوں کے جو اقسام تمام دنیا میں پائی جاتی ہیں ان میں عام طور پر چھوٹے درخت ہوتے ہیں جن کے پتے چمڑے کی طرح چمکتے گہرے سبز ہوتے ہیں جبکہ ہمارے ملک میں امرود کے درخت قدرے پان کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ حیرت کی بات یہ ہے کہ امرود کے درخت کی ساخت چاہے دنیا بھر میں مختلف ہو مگر امرود کا پھل ایک ہی طرح کا ہوتا ہے گول، لمبوترا، پک کر پیلے سے سرخ تک ہوجاتا ہے۔ اس کا گودا عام طور پر سفید ہوتا ہے اور اسے پسند بھی کیا جاتا ہے۔

امرود کی مختلف اقسام ہوتی ہیں جس میں سب سے زیادہ عام قسم P.guajava کہلاتی ہے جو پیلے رنگ کے امرود ہوتے ہیں جو ہمارے ملک میں بھی عام ہیں۔ اس کے علاوہ ایک قسم ''پائن ایپل گواوا'' ہے (Pineapple guava) ہے اس کے پھول سرخ ہوتے ہیں اور گودا بھی عام طور پر سرخ ہی ہوتا ہے جبکہ بظاہر یہ پیلا سرخی مائل ہوتا ہے۔ اسٹرابیری گواوا (Strawberry Guava) سرخی مائل اور پیلے رنگ کا ہوتا ہے، سائز میں آلو بخارے کے برابر ہوتا ہے مگر بہت ہی میٹھا ہوتا ہے۔ یہ فروٹ چاٹ میں استعمال ہوتا ہے اور دیگر ڈیزرٹ (میٹھے) کی ڈشوں میں

بطور خاص استعمال کیا جاتا ہے۔ جسے دنیا بھر میں شوق سے کھایا جاتا ہے۔ یہ ہلکے گرم موسم میں کاشت کیا جاتا ہے اور اس کا فصل ہلکی سردیوں تک پک کر تیار ہوجاتی ہے۔ پکتے ہی امرود توڑ لئے جائیں تو بہترین رہتے ہیں۔

امرود کو با آسانی کاشت کیا جاسکتا ہے۔ گھروں کے صحن، بالکونی اور بڑے بڑے گملوں میں انہیں لگایا جاسکتا ہے۔ بس کھاد بہترین ہونا چاہیے اور ہلکی دھوپ اسے لگتی رہنا چاہیے۔ یہ گلوس ہاؤس میں بھی کاشت کئے جاتے ہیں اور جب بڑے درختوں کی صورت میں ان کو لانا ہو تو باغوں میں یا صحن میں لگا دیئے جاتے ہیں۔ امرود میں یہ خصوصیت ہوتی ہے کہ یہ جگہ اور موسم کے لحاظ سے خود ایڈجسٹ کر لیتے ہیں۔ امرود عام طور پر بیج کے ذریعے کاشت ہوتا ہے لیکن اس کی قلمیں بھی لگائی جاتی ہیں اور اس کی قلمی ورائٹی بہت اچھی سمجھی جاتی ہے۔

امرود غذائیت سے بھرپور پھل ہے۔ اگر دن بھر میں صرف ایک امرود کھالیا جائے تو اس سے صحت بنی رہتی ہے اور تندرستی میں اضافہ ہوتا ہے۔ امرود بے شمار خصوصیات کا حامل پھل ہے۔ یہ دل اور دماغ کو فرحت وقوت بخشتا ہے۔ دل کی گھبراہٹ کو دور کرنے میں بے حد مفید ہے۔ امرود کی خوشبو متلی کو دور کرتی ہے۔ کچے امرود کے مقابلے میں ہلکا نرم امرود کھانا بہتر ہے۔

امرود کے پتے اور ٹہنیاں پیچش سے صحت یابی کی دواؤں کی تیاری میں استعمال ہوتی ہیں۔ اس کے پتوں کے جوشاندے سے غرارے کرنے سے قے اور اسہال کی شکایت دور ہوجاتی ہے۔ امرود کچے کھائے جائیں تو قبض کی شکایت پیدا کرتے ہیں لیکن اگر پکے ہوئے امرود استعمال کئے جائیں تو یہ قبض کشا ہیں اور چونکہ امرود قبض کشا ہے اس لئے بواسیر کے مرض کے لئے بھی بے حد مفید ہے۔ دائمی قبض کو ختم کرنے کیلئے اسے کافی عرصے تک کھایا جائے تو افاقہ ہوجاتا ہے۔

امرود کے بیج پیٹ کے کیڑے ختم کرتے ہیں۔ امرود کو بیج سمیت کھانے سے پیٹ کے کیڑے جسم سے باہر نکل آتے ہیں۔ جن بچوں کے پیٹ میں کیڑے ہوں

Scanned with CamScanner

انہیں کثرت سے امرود کھلانا چاہیے۔ اس سے ان کے پیٹ کے کیڑے خارج ہوجائیں گے۔

امرود پیٹ کی خرابی کی شکایات میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ امرود کے پتے لے کر پانی میں اُبال لیں اور پھر جوشاندے کی طرح اس کے پانی سے غرارے کریں تو قے اور پیٹ کی خرابی کی شکایات ختم ہوجاتی ہیں۔

امرود معدے کو طاقت بخشتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔ اگر بھوک نہ لگنے کا مرض ہوتو انہیں چاہیے کہ وہ امرود کاٹ کر اس پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر کھائیں تو ان کی بھوک میں بے حد اضافہ ہوجائے گا، بھوک نہ لگنے کے مرض میں تو امرود ہمیشہ سے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

امرود چونکہ پیٹ میں گیس بناتا ہے اس لئے اسے نمک اور کالی مرچ کے ساتھ کھانا چاہیے اس طرح کھانے سے گیس نہیں بنتی اور پیٹ درست رہتا ہے۔

کچے امرود کو توے پر یا راکھ میں ہلکا سا بھون کر نمک مرچ سے کھایا جائے تو لذت کے ساتھ ساتھ بلغم کو خارج کرتا ہے اور کھانسی کو فائدہ دیتا ہے۔ امرود دل کے لئے بھی بہت مفید پھل ہے۔ روزانہ ایک امرود کھالینے سے دل کا مرض لاحق نہیں ہوتا ہے اور اگر دل کے مریض روزانہ ایک امرود کھائیں تو دل کو قوت میسر آتی ہے اس کے علاوہ یہ دل کی کمزوری دور کرتا ہے جس کے نتیجے میں گھبراہٹ کے مرض سے بھی محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ جن لوگوں کو دل کے امراض کی یا گھبراہٹ کے مرض کی شکایت ہو انہیں چاہیے کہ وہ امرود کا استعمال کثرت سے کریں تا کہ وہ امراض سے دور رہیں۔

اگر طبیعت متلانے کا مرض ہوتو اس میں بھی امرود مفید ہے۔ خوشبودار امرود کو کاٹ کر نمک لگا کر کھانے سے متلی کا مرض ختم ہوجائے گا۔ امرود کی خوشبو متلی کو دور کرتا ہے۔

امرود مکمل دوا ہے۔ امرود حکمت کی دواؤں کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔

تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ اگر ایک امرود روزانہ کھایا جائے تو نہ صرف دل کے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے بلکہ ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں افاقہ بھی ہوتا ہے۔

امرود اتنا ذائقہ دار اور مفید پھل ہے کہ اگر اسے دہی کے ساتھ کچومر بنا کر نمک اور کالی مرچ ملا کر کھایا جائے تو نہایت لذیذ اور مفید ہے نہ صرف صحت کے لئے بلکہ چہرے کے رنگت کے لئے بھی مفید ہے۔ بلاشبہ امرود قدرت کی ایک بہت بڑی نعمت ہے۔ امرود نہ صرف ذائقے میں ہمارے لئے لذت کی فراہمی کا باعث ہے بلکہ اس میں قدرت نے ہمارے لئے لاتعداد فوائد اکٹھے کئے ہیں تا کہ ہم اس پھل سے بھرپور استفادہ کرسکیں۔ ہم سب کو چاہیے کہ امرود کے موسم میں اس کا استعمال بڑھادیں تا کہ صحت اور تندرستی قائم رہے۔

کھوپرا (ناریل)......ایک خزانہ

اس مضمون میں ہم آپ کو کھوپرے کے خواص، غذائی اجزاء اور فوائد کے بارے میں تفصیل سے بتائیں گے۔ تو آیئے۔ مضمون کی شروعات کرتے ہیں۔

ناریل یا کھوپرا ایک جانا پہچانا پھل ہے۔ پسے ہوئے کھوپرے یا خشک کھوپرے کا شمار خشک میوے میں کیا جاتا ہے۔

کھوپرے کو کھانے کی لذت بڑھانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ لوگ پسا ہوا کھوپرا پان میں بھی ڈال کر کھاتے ہین اس کی مٹھائی اور حلوے وغیرہ بھی بنتے ہیں۔ اسے معجونوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ عورتوں اور مردوں دونوں کے لئے نہایت مفید ہے۔

ناریل کا درخت کھجور کے درخت سے ملتا جلتا ہوتا ہے۔ یہ درخت سمندر کے ساحلی علاقوں میں پائے جاتے ہیں۔ سری لنکا اور بنگلہ دیش میں یہ کثرت سے پایا جاتا ہے۔

کھوپرے کا پانی سفید رنگ کا ہوتا ہے اور ذائقے میں میٹھا ہوتا ہے۔ کھوپرے کا تیل بھی بہت سے کاموں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانوں میں گھی کی جگہ استعمال کیا جاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

خوب صورت بچہ:

اگر ماں چاہتی ہے کہ اس کے ہاں خوب صورت اولاد کا جنم ہو تو ہم وزن کھوپرا اور مصری ملا کر کھائی جائے اُس سے ماں کی صحت بھی اچھی ہوتی ہے اور تندرست و توانا اور خوبصورت اولاد جنم دیتی ہے۔

چیچک سے بچاؤ:

کھوپرے کا استعمال چیچک سے محفوظ رکھتا ہے۔

جس زمانے میں چیچک پھیلی ہوئی ہو تو چھوٹے بچوں کی ماؤں کو چاہیے کہ وہ روزانہ 20 سے 30 گرام کھوپرا کھانے سے بچہ چیچک سے محفوظ رہتا ہے۔ جب بچہ ٹھوس غذا کھانے کے قابل ہو جائے تو اسے روزانہ 6 گرام سے 10 گرام کھوپرا کھلایا جائے بچہ جلد طاقت ور اور تندرست ہوگا۔

دُبلاپے سے نجات:

جو افراد کمزوری اور لاغر پن کا شکار ہوں انہیں چاہیے کہ وہ صبح و شام کھوپرا کھایا کریں اس سے ان کی صحت بہت جلد بہت اچھی ہو جائے گی۔

آنکھوں اور دماغ کے لئے

کھوپرا بینائی بڑھانے اور دماغ کی تیزی کے لئے اکسیر ہے۔ کھوپرا اور مصری ہم وزن ملا کر رکھ لیں اور صبح و شام کھایا کریں اس مقصد کے لئے پسا ہوا کھوپرا استعمال کریں۔

گردوں کی طاقت

کھوپرا گردوں کے لئے بھی مفید ہے۔ کھوپرے اور مصری کو باہم ملا کر پیس لیں اور صبح دوپہر شام دو عدد کھانے کے چمچ سے کھالیں۔ گردوں کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔

پیٹ کے کیڑے

کھوپرا پیٹ کے کیڑوں کو ختم کرنے کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ اگر کھوپرے کے ساتھ مغز پلا اس پاپڑہ (جو کسی بھی حکیم کے مطب پر باآسانی دستیاب ہے) کو ہم وزن ملا کر باریک پیس لیں اور گڑ ملا کر 6 گرام استعمال کریں تو چند بار کھانے ہی سے پیٹ کے کیڑے مر جائیں گے۔ ناریل کا تیل پلانے سے بھی پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

ناریل کا تیل

کھانے میں استعمال:

اگر ناریل کے تیل کو گھی کی جگہ کھانے میں استعمال کیا جائے تو یہ بدن میں قوت اور حرارت پیدا کرتا ہے اور جسم کو طاقت ور بناتا ہے۔

درد میں افاقہ:

اگر بدن میں درد ہو تو ناریل کے تیل کو نیم گرم کر کے صبح و شام درد کی جگہ پر مالش کریں درد میں افاقہ ہوگا۔

بالوں کے لئے:

بالوں کے لئے تو ناریل کا تیل اپنی مثال آپ ہے۔ بالوں کو دھونے سے قبل یا دھونے کے بعد ہلکے گیلے بالوں میں ناریل کے تیل کی مالش کریں۔ بال لمبے، نرم، گھنے اور چمک دار ہو جائیں گے۔

کالی کھانسی:

کھوپرے کا تازہ تیل کالی کھانسی کا بھی علاج ہے۔ اگر بچے کی عمر ایک سال ہو تو کھوپرے کا خالص تیل تین تین ماشے دن میں تین بار پلائیں اور دس بارہ روز تک بلاناغہ پلاتے رہیں تو یہ کالی کھانسی کو ختم کر دیتا ہے۔

Scanned with CamScanner

چوٹ:

اگر کبھی چوٹ لگ جائے تو باسی کھوپرے کو باریک کوٹ کر اس میں 1/4 حصہ ہلدی ملالیں اور پولی بنا کر اس سے چوٹ کی جگہ کو سینکیں۔ درد اور سوجن دور ہو جائے گی۔

کھوپرے کے چھلکے کا تیل

کھوپرے کے چھلکے کا تیل گھر میں تو نہیں نکالا جاسکتا ہے لیکن یہ دواخانوں سے دستیاب ہے۔ یہ تیل داد، خارش اور گنج میں نہایت مفید ہے۔

کھوپرے کا دودھ

تازہ اور کچے کھوپرے سے جو دودھ نکلتا ہے وہ بھی ہمارے لئے بہت مفید اور کارآمد ہے۔ کھوپرے کے دودھ کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں۔

☆ یہ بدن کو غذائیت پہنچاتا ہے۔

☆ پیاس بجھاتا ہے۔

☆ یہ بخار میں ہونے والی گھبراہٹ کو دور کرتا ہے۔

☆ ناریل کا دودھ پلانے سے پیٹ کے کیڑے فوراً مرجاتے ہیں۔

ناریل کا درخت

کھوپرے کا درخت بہت کارآمد اور مفید ہے۔

☆ ناریل کی داڑھی یعنی اس کے ریشے رسّی بنانے کے کام آتے ہیں۔ یہ بہت ہی زیادہ مضبوط ہوتی ہے۔

☆ اس کے سخت چھلکے سے برتن بنائے جاتے ہیں۔

☆ اس کے پتے کے پنکھے اور جھاڑو وغیرہ بنائی جاتی ہے۔

☆ اس کی لکڑی شہتیر بنانے کے کام آتی ہے۔

آپ نے ناریل کے فوائد کے بارے میں پڑھا۔ آخر میں ہم آپ کو ناریل کے بارے میں بتاتے چلیں کہ ناریل میں حیاتین "الف" "ب" اور بہت سارے غذائی اجزاء نہایت زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ جن کی وجہ سے ناریل کا استعمال ہمارے جسم کے لئے غذائی اجزاء کی فراہمی کا بہترین ذریعہ ہے۔ اب آپ یقیناً جان گئے ہوں گے کہ کھوپرے (ناریل) میں قدرت نے ہمارے لئے کتنے فوائد اکٹھے کئے ہیں تو اللہ کی نعمتوں کا شکر ادا کیجئے اور اپنی غذا میں ناریل کا استعمال جاری رکھیئے۔

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

سنگترہ/لذّت اور فوائد کا خزینہ

سنگترہ، مالٹا، کینو، فروٹل اور گریپ فروٹ تقریباً ایک ہی قبیلے کے پھل ہیں یہ ایسے رس دار پھل ہیں جن میں سِٹرک ایسڈ پایا جاتا ہے ان میں وٹامن ''سی'' بھی کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

وٹامن ''سی'' ہمارے جسم کے لئے بہت ضروری ہے۔ حیاتین ''سی'' جسے اسکار بک ایسڈ بھی کہتے ہیں، بدن خود تیار نہیں کر پاتا ہے بلکہ اسے کچی سبزیوں اور پھلوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔

وٹامن ''سی'' کی کمی

وٹامن ''سی'' کی کمی سے ہمارے جسم میں بہت سی خرابیاں پیدا ہوجاتی ہیں۔

مثال کے طور پر

☆ ہم میں جھنجھلاہٹ، غصہ اور چڑچڑا پن پیدا ہوجاتا ہے۔

☆ جوڑوں کا درد پیدا ہوجاتا ہے۔

☆ صبر وتحمل اور برداشت کا مادہ کم ہوجاتا ہے۔

☆ بچوں کی نشوونما رک جاتی ہے۔

☆ جسم کی قوت مدافعت کم ہوجاتی ہے اور بیماریاں حملہ آور ہوجاتی ہیں۔

سنگترے اور دیگر رس دار پھلوں سے ہمیں وٹامن ''سی'' فراہم ہوتی ہے یہ رس دار پھل دل کو تقویت دیتے ہیں۔ گرمی کو دور کرتے ہیں۔ ہاضمے میں مدد دیتے ہیں اور قبض کشا بھی ہوتے ہیں۔ ایک بالغ انسان کو روزانہ 20 ملی گرام حیاتین ''سی'' کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ تمام رس دار پھل ہمیں حیاتین ''سی'' فراہم کرتے ہیں۔ ان رس دار پھلوں کے اندر موجود حیاتین ''سی'' غذا کے ہاضمے میں مدد دیتی ہے۔ دل کے عضلات کو مضبوط کرتی ہے۔ اور دیگر حیاتین ''الف''، حیاتین ''د''، معدنی نمک، کیلشیم اور فاسفورس کے ہاضمے میں بھی اہم کردار انجام دیتی ہے۔

سنگترے کے فوائد

اب ہم آپ کو اس پھل ''سنگترے'' کے فوائد اور خواص کے بارے میں بتاتے ہیں۔

☆ سنگترہ غذائی اور دوائی اثرات کا بے مثال نمونہ ہے۔ اس کا رس، چھلکا اور بیج ہمارے دہن کے لئے غذا اور بیماری میں دوا ہے۔

دماغی توانائی

دماغی کام کرنے والوں کے لئے سنگترہ مکھن اور دودھ سے بہتر غذا ہے یہ اس قدر توانائی پیدا کرتا ہے جس قدر گھی اور شکر قندی میں پائی جاتی ہے۔

طاقت کا خزانہ

سنگترہ گلوکوز، نمکیات مثال کے طور پر کیلشیم، سوڈیم، پوٹاشیم، امینوایسڈ، فاسفورس، گوشت بنانے والے اجزاء، روغن اور نشاستہ دار اجزاء، مصفا پانی اور وٹامن اے، بی، سی اور ای کا مجموعہ ہے۔

سنگترہ اور نظام ہاضمہ

سنگترہ معدے میں داخل ہوتے ہی خون میں تبدیل ہوجاتا ہے اور پیٹ کو بوجھل نہیں ہونے دیتا ایک لطیف اور زود ہضم غذا ہونے کی وجہ سے ہم بیک وقت کئی درجن سنگترے کھا سکتے ہیں۔

سنگترہ چند منٹوں میں ہضم ہوجاتا ہے جبکہ ڈبل روٹی کے ٹکڑے 3 سے 4 گھنٹوں میں ہضم ہوتے ہیں۔ دودھ کو ہضم کرنے کے لئے پونے دو گھنٹے درکار ہوتے ہیں لیکن سنگترہ کو ہضم کرنے کے لئے چند منٹ درکار ہیں۔

غذائیت سے بھرپور

سنگترہ غذائیت سے بھرپور ہے۔ یہ بھوک بڑھاتا ہے۔ بیماری سے اٹھے ہوئے

Scanned with CamScanner

کمزور افراد کے لئے ایک طاقت بخش مشروب کا کام دیتا ہے ایک بڑے شیریں سنگترے میں تین چھٹانک ڈبل روٹی کے برابر غذائیت ہوتی ہے۔ میٹھے سنگترے کے ایک پاؤ رس میں اسی قدر غذائیت اور چونے کے اجزاء ہوتے ہیں جس قدر پاؤ بھر دودھ میں ہوتے ہیں۔

زکام کا علاج

سنگترے اپنی لطافت اور آناً فاناً غذائی شکل اختیار کرنے کی خاصیت کی وجہ سے خود بخود ہی نزلے کی روک تھام کردیتے ہیں یہ بات ذہن نشین کرلینی چاہیے کہ سنگترہ جتنا میٹھا ہوگا اس قدر طاقت بڑھائے گا مگر ہلکی ترشی سے سنگترہ مزید زود اثر ہوجاتا ہے۔ یہ ہلکی ترشی حیاتین ''ج'' کی وجہ سے اس میں طاقت پیدا کرتی ہے لیکن بہت زیادہ ترش اور بہت زیادہ سردی کے اوقات میں اس کے استعمال میں احتیاط برتیں۔

قبض کا علاج

ورزش چھوڑنے اور آرام کی زندگی بسر کرنے سے زہریلے فضلات خون میں جمع ہوکر جلدی بیماریوں کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں تو سنگترے کا استعمال خون کو صاف کر کے صحت کی صورت پیدا کردیتے ہیں ثقیل اور دیر ہضم غذاؤں کی کثرتِ استعمال سے ہماری 26 فٹ لمبی آنتوں کی حرکت کمزور ہوجاتی ہے جس سے قبض رہنے لگتا ہے اس پھل کے استعمال سے آنتوں میں رکے ہوئے زہریلے فضلات خارج ہوکر قبض دور ہوجاتا ہے۔

اگر صبح اٹھتے ہی اور رات کو سوتے وقت ایک دو بڑے سنگترے ہفتہ دو ہفتہ استعمال کیے جائیں تو دائمی قبض بھی دور ہوجاتا ہے۔

تیزابیت کا علاج

سنگترہ معدے کی ہاضم رطوبات کو بڑھاتا ہے اور اپنے کھارے نمکیات کی وجہ سے تیزابیت کا سستا اور مؤثر علاج ہے۔ جن افراد کو دودھ سے گیس پیدا ہوجاتی ہو وہ

افراد سنگترے استعمال کرکے مناسب اور متوازن غذا کے برابر توانائی حاصل کرنے کے ساتھ پیٹ کے بھاری پن کو دور کرسکتے ہیں جب زیادہ گوشت کے استعمال سے تیزابیت بڑھ جائے تو اس پھل کے استعمال سے دور ہوجاتی ہے۔

زبان کا میل، خشکی اور بلغم

میٹھا سنگترہ زبان پر جمی ہوئی میل کو صاف کرتا ہے، خشکی دور کرتا ہے اور بلغم کو پتلا کرکے باآسانی خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔

طاقت کا حصول

سنگترہ، دل، دماغ، معدہ، جگر گردوں اور ہڈیوں کو طاقت فراہم کرتا ہے۔ اگر معدہ، جگر اور گردے درست کام نہ کررہے ہوں تو مریض کو اسی غذا کی ضرورت ہوتی ہے جس میں گوشت بنانے والے اجزاء (پروٹینز) کم اور معدے پر بوجھ ڈالے بغیر جسم کی پرورش کرنے والے اجزاء زیادہ میسر آسکتے ہیں۔ اس وقت ہمارے جسم کو طاقت ور بنا کر زہریلے مواد کو خارج کرنے کے لئے سنگترے سے بہتر غذا کوئی اور نہیں ہوسکتی ہے۔

بخار اور دیگر کمزوری کی حالت میں روزانہ کلو......ڈیڑھ کلو سنگتروں کا رس وقفے وقفے سے پئیں۔ جسمانی کمزوری دور کرنے کے لئے بے حد مفید ہے اور بیمار کو طاقت فراہم کرتا ہے۔ یرقان اور جگر کی کمزوری میں بھی اس کا رس پینا صدیوں سے مفید سمجھا جاتا ہے۔

بچوں کے امراض

بچوں میں تازہ حیاتین کی کمی دور کرنے کے لئے دن میں 3 سے 4 چمچے سنگترے کا رس پلانا مفید ہے۔ اس کے استعمال سے بچے مضبوط ہوجاتے ہیں اور ان میں سے سوکھا پن اور سکروی کا مرض دور ہوجاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

قے، بدہضمی اور پیٹ کا درد

سنگترے کے چھلکے اور پودینہ چھ چھ ماشے کو پیالی بھر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور دن میں دو تین دفعہ چینی ملا کر پی لیں۔ قے، بدہضمی اور پیٹ کا درد دور ہو جائے گا۔

سنگترے کے بیج پیس کر چھان کر رکھ لیں اور قے اور بدہضمی میں شربتِ انار میں ایک سے دو رتی کے برابر یہ سفوف ملا کر چاٹ لیں افاقہ ہوگا۔

چھپاکی کا مرض

ایک تولہ سنگترے کا چھلکا دو عدد کالی مرچ کے ساتھ پیس کر پیالی بھر پانی میں ملائیں اور چھان کر چینی ملا کر دو سے تین دن تک پینے سے چھپاکی کے مرض میں فائدہ ہوتا ہے۔

آپ نے دیکھا کہ سنگترہ اور دیگر رس دار پھل ہمارے جسم کے لئے کتنے صحت بخش اور مفید ہیں تو ان سردیوں میں سنگترے کا بھرپور لطف اٹھایئے اور صحت و تندرستی اپنایئے۔۔۔

☆☆☆☆☆

لیموں

چھوٹا سا پھل جو گونا گوں خوبیوں کا حامل ہے

قدرت نے جتنی غذائیں پیدا کی ہیں، ان میں سے ہر ایک میں متعدد خوبیوں کو یکجا کر دیا ہے۔ ان غذاؤں کو اگر متوازن طریقے سے استعمال کیا جائے تو یہ نہ صرف، جسم کو طاقت اور توانائی بخشتی ہیں بلکہ مختلف امراض سے بچاؤ کی صلاحیت پیدا کرتی ہیں، اور اگر کوئی مرض انسان کو آ گھیرے تو انہی غذاؤں میں سے بعض، انسان کو اس مرض سے نجات دلانے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ایسی ہی غذاؤں میں ایک چھوٹا سا پھل لیموں ہے۔ جو اپنی چھوٹی سی ذات میں بے شمار خوبیوں کو سموئے ہوئے ہے۔

لیموں کی غذائی اجزاء میں سب سے زیادہ اہم حیاتین ''ج'' ہے جو کہ خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس حیاتین کی یہ صفت ہے کہ یہ پکانے سے ضائع ہو جاتا ہے۔ مگر لیموں کا رس چونکہ عموماً تازہ اور بغیر پکائے ہوئے استعمال کیا جاتا ہے اس لیے لیموں کے استعمال سے جسم کو بڑی مقدار میں یہ حیاتین میسر آ جاتا ہے۔

حیاتین ''ج'' اور معدنی نمکیات خون کے قوام کو درست رکھتے ہیں۔ اور دورانِ خون میں سہولت پیدا کرتے ہیں۔ جسم کی ساختوں کو جوڑنے والے ریشوں کو مضبوط رکھتے ہیں اور چوٹ وغیرہ کی صورت میں خون کے جمنے میں مدد گار ہوتے ہیں۔ حیاتین ''ج'' کی کمی سے یوں تو بہت سے امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ مگر سب سے زیادہ اہم اسکربوط (اسکروی) ہے۔ اس مرض میں مسوڑھے سوج جاتے ہیں۔ ان سے خون جاری ہوتا ہے۔ دانتوں کی جڑیں کھل جاتی ہیں اور وہ ہلنے لگتے ہیں۔ بھوک غائب ہو جاتی ہے۔ جلد حساس ہو جاتی ہے اور اس پر چٹے پڑ جاتے ہیں۔ چہرہ بے رونق ہو جاتا ہے اور تمام جسم میں درد اور کمزوری کا احساس ہوتا ہے۔ بچوں کے جسم کی نشوونما رک جاتی ہے۔ اسکربوط ایک خطرناک بیماری بھی ثابت ہو سکتی ہے۔

خصوصاً بچوں میں، اور اس مرض کو دور کرنے کے لیے مناسب یہ ہے کہ لیموں کا تازہ رس اور دیگر تازہ سبزیاں اور پھل زیادہ مقدار میں استعمال کروائے جائیں۔

لیموں پانی کے فائدے

آبِ لیموں، نزلہ و زکام سے حفاظت کرتا ہے، بھوک لگاتا ہے اور چہرے کی رنگت کو صاف کرتا ہے۔ منہ کا ذائقہ کڑوا رہتا ہو یا متلی وقے ہو رہی ہو تو ایک گلاس پانی میں آدھا لیموں نچوڑ کر اور دو چمچے شکر ملا کر پلانے سے افاقہ ہوتا ہے۔ اگر زیادہ شدت کی متلی ہو تو اس میں ایک چمچہ سرکہ بھی شامل کر لیتے ہیں۔ متلی کی صورت میں (خصوصاً حاملہ خواتین کو جو متلی ہوتی ہے) لیموں کو درمیان سے کاٹ کر اور اس پر شکر یا نمک چھڑک کر تھوڑا تھوڑا چوسنے سے متلی رک جاتی ہے۔

لیموں قبض کشا اثرات بھی رکھتا ہے۔ اس کے لیے نصف لیموں پر دو چمچے شکر ڈال کر اس کا رس چوس لیا جائے۔ بعض اوقات پیٹ صاف کرنے کے لیے یا کسی اور وجہ سے کیسٹر آئل یا کوئی اور تیل پلایا جاتا ہے۔ اس کی بو بہت ناگوار لگتی ہے۔ اور بعض نازک مزاج اشخاص کو قے تک ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں اگر اس تیل میں آبِ لیموں ملا کر پئیں تو بو بھی دب جاتی ہے، ذائقہ بھی ٹھیک ہو جاتا ہے، اور اثرات بھی تیز ہو جاتے ہیں۔ لیموں کا رس اگر کھانے میں ملا کر لیا جائے تو اس سے بھوک خوب لگتی ہے، غذا اچھی طرح سے ہضم ہوتی ہے، خاص طور پر لیموں کا رس مرغن غذاؤں اور گوشت وغیرہ کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

لیموں اور نظام ہاضمہ

بارش کے زمانے میں جبکہ نظام ہضم سے متعلق امراض عام ہوتے ہیں، یا ہیضہ وبا کے طور پر عام ہو جاتا ہے، لیموں کا استعمال کرنا چاہیے۔ چونکہ اس میں جراثیم کش اثرات بھی ہیں اس لیے یہ بہت سے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ لیموں کا شربت بعض امراض کے لئے اکسیر ہے۔ بہت تیز بخار میں جبکہ منہ بہت خشک ہوتا ہے اور

پیاس زیادہ لگتی ہے، لیموں کا شربت بنا کر پلانے سے بڑی تسکین حاصل ہوتی ہے۔ ملیریا بخار کے بعد عام طور پر مریضوں کی تلی بڑھ جاتی ہے۔ ایسے مریض اگر لاہوری نمک، سہاگہ، نوشادر اور کالی مرچ باریک پیس کر رکھ لیں۔ اور لیموں پر چھڑک کر دن میں دو تین بار چوسیں تو تلی اپنی اصلی حالت پر واپس آجاتی ہے اور معدے و جگر کی حالت بھی بہتر ہو جاتی ہے۔ اگر بدہضمی کی وجہ سے پیٹ میں شدید درد اُٹھ جائے تو لیموں کا پرانا اچار تھوڑا سا کھلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

لیموں۔ بطور تریاق

کہا جاتا ہے کہ لیموں کے رس اور اس کے بیج تریاق کا اثر رکھتے ہیں۔ اگر کسی طرح سے زہر پیٹ میں پہنچ جائے تو پہلے قے کروا کے معدے کو صاف کر لیا جائے اس کے بعد لیموں کا شربت پلایا جائے یا اس کے بیج کا مغز ایک گرام باریک پیس کر کھلایا جائے یہ زہر کے اثرات کو زائل کرتا ہے۔ بیج کا بالکل اسی طرح سے استعمال ہیضہ میں بھی نافع ہے۔ لیموں کا چھلکا بھی دوا کے طور پر استعمال کروایا جاتا ہے۔ اس میں ایک لطیف خوشبو دار روغن ہوتا ہے، اس کا سونگھنا دل کو طاقت دیتا ہے اور اختلاج اور گھبراہٹ کو دور کرتا ہے۔ لیموں کا رس نکالنے کے بعد اس کے جو چھلکے بچیں ان کے ہم وزن نمک لاہوری اچھی طرح ملا کر خشک ہونے کے لیے رکھ دیا جائے۔ جب یہ خشک ہو جائیں تو باریک سفوف کر لیا جائے۔ بدہضمی، قے، دست اور پیٹ کے درد میں دو گرام سفوف پانی کے ساتھ کھلایا جائے فائدہ کرتا ہے۔

لیموں اور دیگر امراض

لیموں کا استعمال بیرونی طور پر بھی بہت سی تکالیف میں مفید ہے۔ اس کا رس اور چھلکے چہرے پر ملنے سے چہرے کے داغ، دھبے، چھائیاں یا ضرورت سے زیادہ تل دور ہو جاتے ہیں۔ مہاسوں کو بھی دور کرتا ہے۔ ان میں چند مزید چیزیں ملا کر چہرے پر لگاتے ہیں مثلاً شہید ایک اونس، لیموں نصف، روغنِ بادام شیریں دو چمچے چائے

Scanned with CamScanner

والے اچھی طرح ملا کر رکھ لیے جائیں اور چہرے پر خوب مل کر بیس منٹ تک چھوڑ دیا جائے پھر نیم گرم پانی سے دھو دیا جائے۔ اس سے رنگت صاف ہوتی ہے۔ لیموں کا رس اور روغن چنبیلی برابر مقدار میں ملا کر لگانے سے خشک خارش رفع ہو جاتی ہے اس میں اگر سفیدہ کاشغری اور کافور ملا لیا جائے تو شدید خارش (جس میں جلن اور سُرخی) بھی ہو دور ہو جاتی ہے۔ اگر آبِ لیموں اور روغن چنبیلی 25، 25 ملی لیٹر ہوں تو سفیدہ کاشغری و کافور 3.3 گرام باریک پیس کر ملانا چاہیئے۔ بچھو یا بھڑ کاٹ لے تو اس پر لیموں کا رس لگا دینا چاہیئے، تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ یرقان کے بعد جو آنکھیں بہت زیادہ زرد ہو جاتی ہیں اور دیر تک ٹھیک نہیں ہوتیں۔ ان میں ایک ایک قطرہ آبِ لیموں ٹپکانے سے آنکھوں کی زردی دور ہو جاتی ہے مگر آنکھوں میں تھوڑی دیر تک جلن ہوتی رہتی ہے۔

بالوں کی افزائش کیلئے لیموں کا استعمال

لیموں کا استعمال بالوں کے لیے بھی مفید ہے۔ جب بھی بالوں کو صابن یا شیمپو سے دھویا جائے تو اس کے بعد ایک عدد لیموں ایک مگ پانی میں نچوڑ کر اس سے بالوں کو اچھی طرح دھو لیا جائے اور پھر بالوں کو صاف پانی سے دھو لیا جائے۔ اس طرح بالوں کا قدرتی ترش ماحول واپس آ جاتا ہے اور ان میں جراثیم کی پرورش نہیں ہو پاتی، نیز ان کی قدرتی چمک بھی باقی رہتی ہے۔ اگر بالوں کو گھنے اور لمبے کرنا مقصود ہو یا گرتے ہوئے بالوں کو روکنا ہو تو خشک آملے لے کر ان کی گٹھلی دور کر لی جائے اور لیموں کے رس میں انہیں پیس کر پتلا لیپ سا بنا لیا جائے۔ اس لیپ کو اچھی طرح سے بالوں کے اندر اور ان کی جڑوں میں لگا لیا جائے۔ نصف گھنٹے تک اسی طرح رہنے دیں۔ پھر پانی سے سر دھو لیں۔ یہ عمل چند روز تک کرنے سے بال بہتر ہو جاتے ہیں۔
اگر بالوں میں بفا (خشکی) ہو تو ایک اونس آبِ لیموں دو چمچے چائے کے شکر ملا کر بالوں کی جڑوں میں لگایا جائے اور نصف گھنٹے کے لیے چھوڑ کر پھر بالوں کو دھو لیا

جائے۔ اس طرح بالوں کی خشکی دور ہو جاتی ہے اور ان کی پرورش بہتر طریقے پر ہونے لگتی ہے۔ کپڑوں پر پان کے یا لوہے کے زنگ کے دھبے لگ جائیں تو اس پر لیموں کا رس ملنے سے دھبے صاف ہو جاتے ہیں۔

اس چھوٹے سے پھل میں قدرت نے بے شمار خوبیاں سمودی ہیں۔ ہمیں ان سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔

لیموں کے اہم غذائی اجزاء

درمیانی جسامت کے چار لیموں میں حسبِ ذیل غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔

لحمیات	ایک گرام
نشاستہ	12 گرام
کیلشیم	40 گرام
پوٹاشیم	22 گرام
فاسفیٹ	6، ملی گرام
حیاتین ب	بہت تھوڑی مقدار میں
حیاتین ج	27 ملی گرام
پانی	86 ملی لیٹر

☆☆☆☆☆

تربوز

ٹھنڈک، تراوٹ اور صحت فراہم کرنے والا پھل!

لوگ صدیوں سے ساری دنیا میں تربوز کو پسند کرتے آئے ہیں جسے مصریوں نے پانچ ہزار برس سے زائد عرصے قبل باقاعدہ لگانا شروع کیا جہاں اسے دیواروں پر بنائے جانے والے نقش ونگار کی آرائش کے لئے بھی استعمال کیا جاتا تھا۔ مصر سے تربوز کی شہرت پھیلنا شروع ہوئی تو تجارتی راستوں سے یہ دسویں صدی میں چین اور تیرہویں صدی میں جنوبی یورپ تک بھی جا پہنچا، یورپی کالونیوں میں رہنے والوں اور افریقی غلاموں کو یہ کریڈٹ جاتا ہے کہ وہ تربوز کو شمالی امریکہ تک لے آئے۔

صدر تھامس جیفرسن نے ورجینیا میں اس کی باقاعدہ کاشت شروع کرائی تو علم ہوا کہ یہاں پیدا ہونے والے تربوز پیرس کے مقابلے میں زیادہ میٹھے ہیں۔ جنگوں کے دوران تربوزوں کو ابال کر فوجیوں نے شکر اور راب تیار کرنے میں کامیابی حاصل کی جبکہ کچھ افریقی ملکوں میں اب بھی اس کی کاشت بہ افراط ہوتی ہے کیونکہ قحط کے زمانے میں یہ بھوک اور پیاس کو مٹانے کا اہم ترین ذریعہ ہوتا ہے۔

جنگلی تربوز افریقہ میں ''سٹرون'' کہلاتے ہیں، یہ تربوز کی ایک ایسی قسم ہے جس کا گودا سخت اور کسی حد تک ترش ہوتا ہے، اسے کھٹے پن کی وجہ سے اچار اور مسالے کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ گول اور دھاری دار تربوز سفید بھی ہوتے ہیں جن کا ذائقہ کبھی ہلکا سا کڑوا اور اندر سے نکلنے والے گودے کی شکل تازہ گوشت کی مانند ہوتی ہے۔ سٹرون کو ''محفوظ کئے جانے والے تربوز'' بھی کہا جاتا ہے کیونکہ ان کا چھلکا جیلی کو محفوظ کرنے کے ساتھ ہی اچار اور مربے بنانے میں بھی کام آتا ہے کیونکہ اس میں پیکٹن نامی جز کی بڑی مقدار ہوتی ہے، جب اسے فروٹ جوسز میں شامل کیا جائے تو یہ بڑی تیزی سے جیلی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔

پیکٹن دراصل ایک پیچیدہ کاربوہائیڈریٹ یا نشاستے دار غذائیت ہے جو مرتکز

حالت میں ہونے کے سبب شکر اور تیزاب کے ساتھ مل کر فروٹ جیلی بن جاتی ہے جبکہ اسی طرح یہ جز ادویاتی تجارت میں بھی استعمال ہوتا ہے جسے خاصی اہمیت حاصل ہے۔

تربوز کا ایک پودا 100 سے زائد پھل دیتا ہے جس میں ایک نیا پن یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ اب تربوز بیجوں کے بغیر بھی اگایا جاتا ہے یعنی اس میں بیج ہی نہیں ہوتے ہیں۔ اکثر لوگ بیجوں سے پاک تربوز کو کھانے کے لئے زیادہ آسان سمجھتے ہیں جسے زیادہ عرصے تک رکھا جاسکتا ہے۔ بغیر بیجوں والے تربوزوں کی کاشت مختلف قسم کے کروموسوم کے حامل تربوزوں سے کراس بریڈنگ کے بعد عمل میں آئی ہے۔

مارک ٹوین نے ایک مرتبہ کہا تھا کہ تربوز دنیا میں موجود ''تعیشات کا چیف'' ہے جسے خدا نے زمین پر موجود دیگر پھلوں کے مقابلے میں شہنشاہ بنادیا ہے۔ یوں تو ساری دنیا میں اس پھل کو انتہائی شوق سے کھایا جاتا ہے لیکن امریکہ میں نہ صرف اس کی پیداوار بہت زیادہ ہوتی ہے بلکہ اسے سب سے زیادہ کھایا بھی جاتا ہے جس کا اندازہ اس بات سے ہوسکتا ہے 1958ء میں ہر امریکی نے اوسطاً 18.2 پاؤنڈز جبکہ 1996ء میں 17.4 پاؤنڈز تربوز استعمال کیا تھا۔

تربوز کی پیداوار میں مناسب موسمی حالات اور شہد کی مکھیوں کا کردار انتہائی اہم ہے۔ جنس کدو سے متعلق ہونے کے سبب اس کے زردانے خاصے وزن دار اور چپچپے ہوتے ہیں جنہیں تیز ہوا میں مؤثر طور پر ایک پھول سے دوسرے پھول تک پہنچانا ممکن نہیں ہوتا ہے لہٰذا شہد کی مکھیاں اس اعتبار سے بڑی مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

تربوز کی بیجوں والی کوئی قسم جب پکنے کے قریب ہوتی ہے تو اس کے چھلکے کا وہ حصہ جو زمین پر ٹکا ہوا ہے سفید یا پیلے رنگ کا ہو جاتا ہے جسے پکے ہوئے پھل کی ایک نشانی بھی سمجھا جاسکتا ہے۔ اگرچہ کہ اب کھیتی باڑی کے جدید دور میں داخل ہونے کے سبب تربوز سال کے بیشتر حصے میں مل جاتا ہے لیکن اس کی افزائش اپریل سے لے کر ستمبر تک خوب ہوتی ہے اور اس دوران پیدا ہونے والی تمام اقسام کو ہاتھوں میں

Scanned with CamScanner

اُٹھا کر با آسانی لے جایا جاسکتا ہے۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ ماضی کے مقابلے میں اب تربوز زیادہ غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے اور محض دو کپ تربوز کی قاشیں انسانی جسم کو ہلکی نوعیت کی دس کیلوریز کے علاوہ بڑی مقدار میں وٹامن اے، ریشہ، کیلشیم اور فولاد فراہم کرتی ہیں جبکہ یہ پھل ایک اہم عنصر لائیکوپین کی فراہمی کا بھی اہم ذریعہ ہے جس کے بارے میں تازہ طبی تحقیق یہ کہتی ہے کہ یہ بعض اقسام کے سرطانوں کے خلاف مدافعت میں مدد دیتا ہے۔

تربوز میں 92 فیصد سے زائد پانی پایا جاتا ہے جس کے باعث اسے گرمی کا موثر علاج سمجھا جاتا ہے جبکہ ورزش کے دوران جو عرقیات اور نمی ضائع ہوتی ہے یہ اسے بھی بحال کردیتا ہے۔ ایک سروے کے بعد علم ہوا ہے کہ صارفین کو تربوز کی غذائی قدروقیمت میں زیادہ دلچسپی ہوتی ہے جو اس بات پر کامل یقین رکھتے ہیں کہ یہ بچوں کے لئے تلی ہوئی اشیاء اور اسنیکس کا صحت مندانہ متبادل ہے۔

شدید ترین گرمی میں جب لو چل رہی ہو تو تربوز کھانے سے فوری طور پر پیاس بجھ جاتی ہے اور منہ کا مسلسل سوکھنا ختم ہوجاتا ہے۔ رمضان المبارک کے دوران خاص طور پر ہمارے خطے میں تربوز کی اہمیت دو چند ہوجاتی ہے جسے عربی میں بطیخ بھی کہا جاتا ہے۔

تربوز کی شکل وصورت عام طور پر کسی گول فٹ بال کی مانند ہوتی ہے اور رنگ گہرا یا ہلکا سبز البتہ کچھ اقسام ایسی بھی ہیں جن پر دھاریاں ہوتی ہیں جبکہ پاکستان میں گزشتہ چند برسوں کے دوران ہلکا سبز (لوکی کے رنگ کا) اور لمبوترا تربوز بھی ملنے لگا ہے مگر بہت چھوٹے سائز میں دستیاب تربوز خاصا شیریں ہوتا ہے جسے عام طور پر مدینے کا تربوز کہا جاتا ہے ۔ اگر اس کے سائز کی بات کی جائے تو مصر میں اتنے بڑے تربوز پیدا ہوتے ہیں کہ ایک توانا گدھے پر دو ہی لادے جاسکیں لیکن دلچسپ بات یہ ہے کہ کسی بھی تربوز کا سرخ گودا تراوٹ اور ٹھنڈک کی ایک لہر سی دوڑا دیتا ہے۔

طبی اعتبار سے تربوز کی سب سے اہم خاصیت یہ ہے کہ اس سے گردوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے جبکہ اس سے آنتوں کی خشکی بھی دور ہوجاتی ہے۔ جسم میں بننے والے ایک تیزاب صفرہ کی مقدار بڑھ جانے اور خون میں شامل ہوجانے سے یرقان کی بیماری ہوجاتی ہے تو کبھی یہ پیشاب میں جلن کا باعث بنتا ہے جبکہ بعض حالات میں پیلے رنگ کے دست بھی آنے لگتے ہیں لیکن تربوز کا استعمال ان تمام مشکلات کو پلک جھپکتے میں ختم کرڈالتا ہے۔ تربوز کھانے سے خون کی بڑی رگیں کھل کر چوڑی ہوجاتی ہیں جس سے خون کا بڑھتا ہوا دباؤ کم ہوجاتا ہے لہٰذا بلند فشار خون میں مبتلا افراد کو پابندی کے ساتھ ہرروز تین سے چار مرتبہ تربوز کا استعمال کرنا چاہئے۔

تربوز کے بیج بھی لوگ بڑے شوق سے کھاتے ہیں جن میں دماغ کو طاقت پہنچانے کی صلاحیت بدرجہ اتم موجود ہوتی ہے نیز اس میں ایک خاص قسم کا جوہر خون کی رگوں کو کشادہ کرتا ہے۔ اگرچہ کہ ان بیجوں کا مغز دوکانوں پر بھی دستیاب ہے لیکن زیادہ بہتر یہ ہے کہ آپ تربوز لاکر کھائیں تو بیجوں کو فالتو سمجھ کر نہ پھینک دیں بلکہ دھو کر دھوپ میں سکھالیں اور چھلکوں سمیت کوٹ کر رات کو ایک پیالی پانی میں بھگو دیں اور صبح چھلنی میں چھان کر اس کا پانی ایسے بوڑھے افراد کو پلائیں جو بلڈ پریشر میں مبتلا ہوں تو انہیں افاقہ ہوگا۔ تربوز کو عام طور پر خالی پیٹ یا کھانے سے قبل کھانا چاہئے جبکہ چاولوں کے بعد تو اسے بالکل بھی نہ کھائیں کہ بدہضمی اور قے کا خطرہ ہوتا ہے۔ گرمیوں میں اس کا شربت یوں تو بے حد فائدہ مند ہوتا ہی ہے لیکن اس میں تھوڑا سا عرق گلاب بھی شامل کرلیا جائے تو یہ مفرح قلب ثابت ہوتا ہے اور گرمی کے باعث پیدا ہونے والی گھبراہٹ کا بھی خاتمہ ہوجاتا ہے۔

آج کل تو بازاروں میں تربوز کا شربت بڑی آسانی سے مل جاتا ہے جس میں بعض معروف لال شربت ڈال کر اسے ایک نئی لذت عطا کردی گئی ہے۔ گرمیوں کی کھانسی عموماً خشک ہوتا ہے جس میں بلغم آسانی سے نہیں نکلتا ہے البتہ تربوز کا استعمال اس آزار سے نجات دلا سکتا ہے۔

Scanned with CamScanner

اطباء کا کہنا ہے کہ تربوز کے سرخ ٹکڑوں پر اگر نمک، کالی مرچ اور پسا ہوا سفید زیرہ چھڑک کر کھایا جائے تو یہ ایک اچھی بات ہوتی ہے، ذائقہ بھی بہتر ہو جاتا ہے جبکہ کچھ دیر فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کرنے سے بھی اس کی طبی خاصیت میں نمایاں فرق آجاتا ہے۔ رواں گرمیوں میں تربوز کو اپنی خوراک کا ایک لازمی حصہ بنانے سے آپ کو گرمی کے اثرات سے بھی محفوظ رہنے کا موقع مل سکتا ہے جبکہ صحت کے لئے تو اس کی افادیت پر کوئی شک کیا ہی نہیں جاسکتا۔

280 گرام یا دو کپ تربوز کی قاشوں میں غذائیت

حرارے 80
سوڈیم .... 10 ملی گرام
غذائی ریشہ .... 2 گرام
مجموعی کاربوہائیڈریٹ .... 27 گرام
شکر .... 25 گرام
پروٹین .... ایک گرام
وٹامن اے 20فیصد
وٹامن سی 25فیصد
کیلشیم 2فیصد
فولاد 4فیصد

تربوز چند دلچسپ حقائق

☆ ریکارڈ کے مطابق تربوز کی کاشت پہلی مرتبہ پانچ ہزار سال قبل مصر میں کی گئی تھی۔

☆ تربوز کا اصلی نام Citrullus Lanatus ہے اور یہ حقیقی معنوں میں ایک سبزی ہے جس کا تعلق کھیرے، کدو اور پیٹھے کے خاندان سے ہے۔

☆ تربوز کے بارے میں ابتدائی چھان بین کرنے والے افراد اسے گودا نکال کر

پیالے کی شکل میں پانی یا دیگر سیال چیزیں لے جانے کے لئے استعمال کرتے تھے۔

☆ امریکہ میں کھانے کی تراکیب پر مشتمل پہلی کتاب (Cook Book) 1796ء میں شائع ہوئی جس میں تربوز کے چھلکوں سے تیار کردہ اچار کی ایک ترکیب بھی موجود تھی۔

☆ تربوز کا نام انگریزی میں ''واٹر میلون'' ہے جسے 1615ء میں پہلی مرتبہ انگریزی کی ڈکشنری میں شامل کیا گیا تھا۔

☆ تربوز ساری دنیا میں 96 سے زائد ممالک میں پیدا کیا جاتا ہے۔

☆ چین اور جاپان میں مہمانوں کو دیا جانے والا سب سے بہترین تحفہ تربوز ہے۔

☆ 1990ء میں ارکنگٹن کے ایک شخص بل کارسن نے 262 پاؤنڈ وزن تربوز اگایا جو کہ اب بھی ایک ریکارڈ کا درجہ رکھتا ہے اور اسے 1998ء میں گینیز بک آف ورلڈ ریکارڈ نے بھی اپنے صفحات پر جگہ دی تھی۔

☆ 1999ء میں چار بلین پاؤنڈز سے زائد تربوز صرف امریکہ میں اگایا گیا تھا جو کہ ایک ریکارڈ ہے۔

☆ ساری دنیا میں تربوز کی 1200 سے زائد اقسام کاشت کی جاتی ہیں۔

☆ تربوز ایک آئیڈیل پھل ہے خصوصاً صحت کے اعتبار سے جس میں کسی قسم کی چکنائی یا کولیسٹرول قطعی نہیں ہے۔ اس میں بلند درجہ ریشہ، وٹامن اے اور وٹامن سی کے علاوہ پوٹاشیم کی مقدار بھی موجود ہوتی ہے۔

☆ تربوز کی سب سے خاص بات یہ ہے کہ اس کا ہر حصہ کھانے کے قابل ہے یہاں تک کہ اس کے بیج اور چھلکا بھی کھایا جاتا ہے۔

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

خربوزہ

شیریں، خوشبودار اور زود ہضم پھل

ویسے تو ہر پھل نعمت خداوندی ہے لیکن خربوزہ اپنے ذائقے، مٹھاس، جلد ہضم ہونے کی صلاحیت اور دیگر بیش بہا خوبیوں کے باعث بچوں بڑوں اور بزرگوں میں یکساں پسند کیا جاتا ہے۔ جیسے جیسے دھوپ میں تمازت بڑھنے لگتی ہے اور گرم ہوائیں چلنے لگتی ہیں خربوزہ اپنی خوبصورت خوشبو، رنگ اور ذائقے کے ساتھ بازار میں نظر آنے لگتا ہے۔

اسے عربی زبان میں بطیخ فارسی میں خریزہ، بلوچی میں تیجگ، سندھی میں گدرو اور انگریزی میں Melon کہتے ہیں۔ اس کے علاوہ دیگر علاقوں میں اس کے اپنے اپنے الگ نام ہیں۔ یوں تو یہ پوری دنیا میں موجود ہے لیکن ہندوستان اور پاکستان میں کثرت سے پایا جاتا ہے اس کے ذائقے کا انحصار عام طور پر مختلف علاقوں کی مناسبت سے بھی ہوتا ہے۔ پاکستان میں عارف والا کے خربوزے خاص طور پر بہت پسند کئے جاتے ہیں یہ خوشبو رنگ ساخت اور ذائقے کے اعتبار سے بہترین ہوتے ہیں۔ اسی طرح سندھ کے بعض علاقوں میں بھی اس کی بہت عمدہ اقسام کاشت کی جاتی ہیں خصوصاً ایسے علاقے جہاں کی زمین ریتیلی ہو وہاں اس کی کاشت بہت مفید رہتی ہے۔

خربوزے کو خریدتے وقت عام طور پر لوگ اس بات پر پریشان رہتے ہیں کہ ہوسکتا ہے وہ پھیکا نکل آئے اور پیسے بے کار جائیں لیکن اس معاملے میں حکیموں کی رائے بڑی اہمیت کی حامل ہے ان کا کہنا ہے کہ خربوزہ بہت میٹھا ہو یا ہلکی مٹھاس والا یا بالکل پھیکا لیکن فائدہ سب میں ہوتا ہے سرد اور گرما بھی خربوزے ہی کی قسمیں ہیں لیکن یہ خربوزے سے جہاں وزن میں زیادہ ہوتے ہیں وہیں میٹھے بھی زیادہ ہوتے ہیں۔

خربوزے کے کئی رنگ ہوتے ہیں جن میں زرد، گہرا، سرخ، سفید اور سبز زیادہ عام ہیں کوئٹہ کے گرمے اور لکھنؤ کے چتلے بہت معروف ہیں خربوزہ چونکہ اتنا مہنگا نہیں

ہوتا اس لیئے اسے ہر کوئی آسانی سے کھا سکتا ہے۔

اس میں دیگر پھلوں کی طرح غذائی اجزا بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اسے کھانے سے کمزور افراد کے وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔ نہار منہ کھانا مناسب نہیں۔ دو غذاؤں کے درمیان کھانا زیادہ فائدہ دیتا ہے رضاعی خواتین (دودھ پلانے والی) کے لئے بہترین چیز ہے۔

طبی لحاظ سے اس میں پیشاب زیادہ لانے کی صلاحیت ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ گردوں کے امراض میں یہ بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ زیادہ پیشاب لانے کی وجہ سے جسم سے خون کے خراب مادوں کے علاوہ گردوں اور مثانے سے پتھری بھی نکال دیتا ہے۔ اس کے چھلکوں سے نمک بھی حاصل کیا جاتا ہے جس کے استعمال سے کئی فائدے حاصل ہوتے ہیں۔ یہ نمک خربوزہ کہلاتا ہے۔ اسی طرح خربوزے کے چھلکے بھی بہت کارآمد ہوتے ہیں ان چھلکوں کو پانی یا عرق گلاب میں پیس کر چہرے پر لیپ کرنے سے رنگ نکھرتا ہے۔

پیشاب میں جلن کی شکایت ہوجائے تو خربوزہ کھانے سے یہ تکلیف دور ہوجاتی ہے ویسے تو خربوزے کو جب اور جس وقت چاہیں آپ کھاسکتے ہیں تاہم حکماء اس کے کھانے کا بہترین وقت سہ پہر کو قرار دیتے ہیں۔

خربوزے کے بیج بھی بہت مفید ہوتے ہیں۔ ان کے استعمال سے گردے مثانے اور آنتیں صاف ہوجاتی ہیں اسی طرح انھیں چھیل کر اور مغز نکال کر پیس لیا جائے اس کے بعد لیپ کی صورت میں چہرے پر لگایا جائے اس کے بعد لیپ کی صورت میں چہرے پر لگایا جائے تو رنگت میں نکھار آجاتا ہے۔ خربوزہ کے استعمال سے گلے کی خشکی اور خراش بھی دور ہوجاتی ہے۔

خربوزے سے مختلف اقسام کی عمدہ میٹھی ڈشیں بھی تیار کی جاتی ہیں خربوزے کی قاشوں کے ساتھ برف کا چورا، بالائی اور شکر ملالینے سے بڑی عمدہ میٹھی ڈش تیار ہوجاتی ہے۔

Scanned with CamScanner

خربوزے میں پروٹین ، نشاستہ، کیلشیم، فولاد، تانبا، حیاتین (الف ، ب) اور وٹامنز سی بھی پائے جاتے ہیں۔ حیض میں رکاوٹ ہو تو بھی اس کا استعمال مفید رہے گا۔ دردسینہ اور ورم جگر کو دور کرنے میں بھی بہت معاون ثابت ہوتا ہے۔

خربوزے کا موسم ہے، آپ نعمت خداوندی سے فائدہ اٹھائیے تاہم ایک بات ذہن میں رہنی چاہیئے کہ کسی بھی چیز کا کثرت سے استعمال بجائے انسان کو فائدہ پہنچانے کے نقصانات سے بھی دوچار کرسکتا ہے اس لئے خربوزہ ضرور کھائیے لیکن اعتدال کا دامن آپ کے ہاتھ سے نہیں چھوٹنا چاہئے۔ انشاء اللہ آپ صحت مند رہیں گے۔

خربوزے کے چھلکوں کو پانی یا عرق گلاب میں پیس کر چہرے پر لیپ کرنے سے رنگت نکھر آتی ہے اس کے بیج کا مغز استعمال کرنے سے دماغ کو طاقت ملتی ہے اور قوت حافظہ پر بہت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

☆☆☆☆☆

کینو کھائیں ...... جان بنائیں

سنترہ کیا شے ہے؟ یہ نام نئی نسل کے لئے ممکن ہے کہ معروف اور مقبول نہ ہو لہٰذا یہ بتانا از حد ضروری ہے کہ پاکستان میں اسے کینو کہتے ہیں جس کی پیداوار یہاں بہ افراط ہوتی ہے۔ جو لوگ ترش اور رسیلے پھلوں کے خاندان سے بخوبی واقفیت رکھتے ہیں وہ کینو کو سنگترے ، مالٹے اور موسمی سے بہتر گردانتے ہیں۔ اس کی سونے جیسی سنہری رنگت کو دیکھ کر مغل بادشاہ رنگیلے شاہ نے اس کا نام سونترا رکھا تھا۔ سنترے میں حیاتین الف، ب اور ج کی بڑی مقدار اسے دوسرے پھلوں سے ممتاز اور منفرد ٹھہراتی ہے اور ان خوبیوں کی وجہ سے اس کا استعمال کئی قسم کی بیماریوں میں انتہائی مفید سمجھا جاتا ہے۔

کینو کی ایک خاصیت تو یہ ہے کہ یہ بڑی جلدی ہضم ہوجاتا ہے اور چونکہ اس میں گلوکوز اور کیلشیم کا جزوافر مقدار میں موجود ہوتا ہے لہٰذا کمزور اور لاغر مریضوں کے لئے اس کا استعمال انتہائی مفید ثابت ہوتا ہے جبکہ اسے کھانے سے دمہ، خشک کھانسی، دق وسل، نمونیا، گٹھیا اور بلند فشار خون میں بھی افاقہ ہوتا ہے۔

اس کا رس الکلی ہوتا ہے یعنی اس کے استعمال سے معدے کی تیزابیت ختم ہوجاتی ہے اور بھوک بھی خوب کھل کر لگتی ہے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ کینو کی پھانکوں پر پسی ہوئی سونٹھ، کالی مرچ اور ذرا سا نمک چھڑک کر ایک ہفتے تک ناشتے سے قبل استعمال کریں۔ ترشی یا کھٹاس ویسے تو کھانسی کے لئے مضر ہوتی ہے لیکن خوب پکے ہوئے کینو یا سنترے کو چوسنے سے خشک کھانسی میں آرام آجاتا ہے۔ اس کا رس چھوٹے بچوں کے لئے بھی بے انتہا مفید ہے خصوصاً کمزور نونہالوں کو باقاعدگی سے استعمال کرایا جاتا رہے تو ان میں طاقت پیدا ہوجاتی ہے۔ اگر رس میں تھوڑا سا شہد بھی شامل کرلیا جائے تو اس کی افادیت دو چند ہوجاتی ہے۔ رس میں شہد کی آمیزش سے گلے کی خراش جیسی تکلیف بھی جاتی رہتی ہے۔ کینو کا جوس شہد ملانے کے بعد

Scanned with CamScanner

پلانے پر بچوں کا وزن بڑھتا ہے اور وہ کمزوری سے نجات حاصل کر لیتے ہیں۔

دق اور سل یعنی ٹی بی جیسے موذی امراض میں مبتلا لوگ بڑی تیزی سے کمزوری اور لاغری کا شکار ہوجاتے ہیں جن کے لئے کینو کا رس تیر بہدف علاج ہے۔ ایسے مریضوں کے لئے کینو کے رس میں ایک تازہ انڈا، دو چائے کے چمچ مچھلی کا تیل اور تھوڑا سا شہد خوب اچھی طرح ملا کر استعمال کر لیا جائے تو وہ تیزی سے ٹھیک ہونے لگتے ہیں۔ گرمی کے بخار میں جب پیاس کی شدت زیادہ ستا رہی ہو تو اس کی پھانکیں چوسنے سے پیاس میں کمی واقع ہوسکتی ہے اور اگر متلی محسوس ہو رہی ہو تو اس سے بھی نجات مل جاتی ہے جبکہ بخار کا زور بھی ٹوٹ جاتا ہے۔ کینو حیاتین ج کی فراہمی کا ایک بہترین ذریعہ ہے اور یہ کوئی ڈھکی چھپی بات نہیں کہ یہ حیاتین جسم میں امراض کا مقابلہ کرنے کی طاقت بڑھاتا ہے اور مدافعتی نظام مضبوط اور چوکس رہتے ہیں۔ اس حیاتین کی کمی کے سبب مسوڑھوں کی تکلیف عام ہے اور نہ صرف مسوڑھے پھول جاتے ہیں بلکہ بعض حالات میں ان سے خون بھی رسنے لگتا ہے اور پھر اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ان میں سے پیپ اور بدبو آنے لگتی ہے۔ یہ دراصل ماس خورہ یا پائیوریا کی ابتداء ہے جو کہ دانتوں کو بری طرح نقصان پہنچاتا ہے۔ کینو کھانے سے جسم کو حیاتین ج کی مقدار فراہم ہونے لگتی ہے تو مسوڑھوں کے ریشے مضبوط ہوجاتے ہیں اور دانتوں کی تکالیف ختم ہوجاتی ہیں کیونکہ حیاتین ج یعنی وٹامن سی کی وجہ سے غذا میں شامل فولاد بھی خوب اچھی طرح ہضم اور جذب ہونے لگتا ہے جو دانتوں اور مسوڑھوں کو ان تمام بیماریوں سے نجات دلا دیتا ہے۔

کینو کا چھلکا بھی بہت کارآمد شے ہے جسے پیس کر لیپ کرنے سے جلد کی رنگت نکھر جاتی ہے، یہی وجہ ہے کہ حسن و آرائش کے حوالے سے تیار شدہ اشیاء میں اس کا استعمال خوب کیا جاتا ہے۔ کینو کے سوکھے چھلکوں کے سفوف میں جو کا آٹا ملا کر اُبٹن تیار کریں اور چہرے پر اس کی مالش کی عادت بنالیں آپ کی جلد چند دنوں میں نہ صرف صاف ستھری ہوجائے گی بلکہ اس پر ایک نیا نکھار چمک دمک محسوس ہوگی۔

سنترے کے استعمال سے صفرہ کی تکلیف بھی جاتی رہتی ہے جسے آج کل ایسڈیٹی یا تیزابیت کا نام دیا جاتا ہے جبکہ یہ مقوی قلب بھی ہے۔ کینو کی ایک قسم مالٹا بھی کہلاتی ہے جسے جنوبی ہند سے پنجاب میں لاکر کاشت کیا گیا۔ سویت اورنج یعنی میٹھا کینو کہا جانے والا یہ پھل بھی سٹرک ایسڈ سے لبریز ہوتا ہے جس کی ایک قسم ریڈ بلڈ کے طور پر معروف ہے جس کو کاٹنے پر اندرونی حصہ سرخ نکلتا ہے۔ تمام دوسرے پھلوں کی طرح ہمیشہ خوب پکا ہوا کینو استعمال کریں اور وہاں......یہ بھی یاد رہے کہ اگر آپ کا گلا خراب ہو تو پھر بہت زیادہ احتیاط سے کام لیں اور بہتر یہ ہے کہ نمک کے ساتھ کالی مرچ چھڑک کر نوش کریں۔

100 گرام کینو میں غذائی اجزاء

وٹامن اے	190 بین الاقوامی یونٹ
وٹامن بی	0.8 ملی گرام
رائبوفلاوین	0.3 ملی گرام
نایاسین	0.2 ملی گرام
وٹامن سی	49 ملی گرام
پروٹین	0.9 ملی گرام
حرارے	45
نشاستہ	11.2 ملی گرام
کیلشیم	33 ملی گرام
فولاد	0.4 ملی گرام
فاسفورس	23 ملی گرام

☆☆☆☆☆

انار

قدرت کے تراشے ہوئے جواہرات سے لبریز پھل

انار ایک پھل ہی نہیں قدرت کی صناعی کا ایک شاہکار بھی ہے۔ سرخ یا گہرے بھورے رنگ کا سخت چھلکا اُتارتے ہی اندر موتیوں کی طرح مختلف پرتوں میں رسیلے دانے اس طرح جڑے ہوتے ہیں گویا انگوٹھی میں یاقوت...... سرخ، گلابی اور سفید دانوں سے بھرا ہوا یہ خوش ذائقہ اور رسیلا پھل بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے۔ البتہ اعلیٰ درجے کی اقسام چونکہ مہنگی ہوتی ہیں لہٰذا ہر خاص و عام میں یہ اب دوسرے پھلوں کی طرح مقبول نہیں ہے۔

انار کی عام طور پر تین اقسام ہوتی ہیں جن میں ایک تو شیریں، دوسری میخوش یعنی کھٹ مٹھی اور تیسری قسم ترش یا کھٹی ہوتی ہے۔ قدرت کے تراشے ہوئے جواہرات سے لبریز کا حامل انار کو بہترین سمجھا جاتا ہے۔

انار میں قدرتی غذائی اجزاء وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں مثلاً پروٹین، کیلشیم، فاسفورس، فولاد اور مختلف حیاتین جو انسانوں کو صحت مند رکھنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں جبکہ اسے جلدی امراض کے حوالے سے بہترین قدرتی علاج تسلیم کیا جاتا ہے۔

انار جگر کے افعال کو درست کرتا اور جسم سے زہریلے مادوں کو نکال کر صاف ستھرا خون بنانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اس کا رس نہ صرف پیاس بجھاتا بلکہ دل کو فرحت بخشتا ہے یہی وجہ ہے کہ اطباء اس کے رس کو امراض قلب سے متعلق دواؤں میں خصوصیت کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔

شیریں انار جو ظاہر ہے کہ میٹھا ہوتا ہے نظام ہضم کے لئے مفید ہے جبکہ جگر اور معدے کے افعال کو بھی درستگی عطا کرتا ہے اور اس سے خون بھی زیادہ بنتا ہے۔ جدید طبی تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اس میں جراثیم ہلاک کرنے کی صلاحیت بدرجہ اتم پائی جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ انار کو دِق وسل یعنی تپ دِق میں مبتلا مریضوں

کے لئے بہت زیادہ مفید سمجھا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے دبلا پن دور ہو جاتا ہے اور معمولی جسامت کے افراد بھی سڈول دکھائی دینے لگتے ہیں لیکن ضروری ہے کہ رس نکال کر پینے کے بجائے انار کے دانوں کا براہ راست استعمال کیا جائے۔

انار کے بے شمار طبی فوائد

میٹھے انار کے رس سے پرانی کھانسی میں افاقہ ہوتا ہے تو دوسری جانب کھٹا میٹھا انار یعنی میخوش انار صفراوی امراض مثلاً دست، قے اور خارش میں مفید ہوتا ہے اور اطباء کی تیار کردہ جوارش انارین ان بیماریوں کو رفع کرنے میں مؤثر ثابت ہوتی ہے۔ بعض خواتین دوران حمل مٹی کھاتی ہیں حالانکہ انہیں ایسے دنوں میں انار کا استعمال کرنا چاہئے جس سے جسم کو مؤثر غذائی اجزاء بھی فراہم ہوتے ہیں جبکہ مٹی کھانے کی خواہش بھی جاتی رہتی ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ قے اور متلی کی شکایت بھی دور ہو جاتی ہے جس کے لئے عموماً بعض دوسری کھٹی یا تُرش چیزوں کا سہارا لیا جاتا ہے۔

قندھاری انار کی مقبولیت کے بارے میں تو کچھ کہنا ہی فضول ہے کہ سُرخ و سپید رنگت کے مالک کسی شخص کی صورت دیکھ کر برملا اسے "قندھاری انار" سے تشبیہ دی جاتی ہے۔ قندھاری انار کے موتی جیسے دانے نکال کر ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر کھانے سے لذت تو محسوس ہوتی ہی ہے مگر بھوک بھی کھل جاتی ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ اس کا رس معدے کی مضبوطی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

کھٹا انار یرقان کے مرض میں بہت مفید ہوتا ہے جسے ہیپاٹائٹس میں مبتلا مریض بھی استعمال کریں تو انہیں کسی حد تک افاقہ ہو سکتا ہے۔ منہ میں چھالے نکل آئے ہوں یا زبان پر دانے تو قطعی پریشان نہ ہوں بلکہ انار کے پتوں کو جوش دے کر اس کے پانی سے کلیاں اور غرارے کریں اور اس مشکل سے نجات حاصل کر لیں۔

انار کا رس پینے سے پیشاب بھی کھل کر آتا ہے اور اس طرح جسم سے خراب اور مضر مادے بہ آسانی خارج ہو جاتے ہیں مگر شدید سردیوں میں اس کا استعمال برف

Scanned with CamScanner

کے ساتھ کرنے سے گلے کی تکالیف ہوسکتی ہیں لہٰذا ذرا سی احتیاط کرنا بہتر ہے۔ اگر مسوڑھوں سے خون آرہا ہو اور آپ کے دانت بھی ہل رہے ہوں تو انار کی خشک کلیاں جو پنساری کی دکان سے مل سکتی ہیں، لے کر انہیں پیس لیں اور منجن کی طرح دانتوں پر رگڑیں تو تکلیف جاتی رہے گی۔

جن کم عمر اور چھوٹے بچوں کو بھوک نہ لگتی ہو انہیں انار کے دانے خوب چبا کر کھانے چاہئیں البتہ کھانے سے قبل دانوں پر سفید زیرہ، سونٹھ اور کالا نمک بھی پیس کر چھڑک لیا جائے تو فوائد دوہرے ہوسکتے ہیں۔

انار کے درخت عام گھروں میں بھی لگے ہوتے ہیں جن پر پھل بھی آتا ہے مگر لوگوں کو علم ہی نہیں ہوتا کہ پھل کے علاوہ بھی انار کے پتے اور کلیاں یا پھول انہیں کتنے فوائد پہنچا سکتے ہیں یہاں تک کہ انار کا چھلکا بھی بڑے کام کی چیز ہوتا ہے جس سے اطباء حضرات مختلف نوعیت کی بیماریوں کا علاج کرتے ہیں اور پھر سب سے اہم بات یہ ہے کہ انار کا مفید پھل ہونا اس حوالے سے بھی ثابت ہے کہ اس کا ذکر قرآن پاک میں بھی آیا ہے۔

انار کو ایک لذیذ پھل کے طور پر کھانے کے علاوہ اس کے رس کا استعمال بھی عام ہے لیکن بازار میں اس سے تیار کردہ مشروبات، جیلی، دوائیں اور بعض دیگر مصنوعات بھی دستیاب ہیں اور انار دانہ خشک حالت میں آپ کو علم ہی ہوگا کہ مشرقی کھانوں کا ایک اہم جزو ہے جسے کھٹاس کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ گرم آب و ہوا میں نشوونما پانے والا اس کا درخت موسم سرما میں جب پھل دیتا ہے تو پھر اس کی افادیت کا صحیح طور پر علم ہو پاتا ہے جس کا آبائی وطن ایران ہے جہاں سے ہمالیہ کا خطہ طے کرتا ہوا یہ ہندوستان تک پہنچا اور اب منطقہ حارہ کے علاقوں کا ایک اہم پھل ہے۔

100 گرام انار کے دانوں میں موجود غذائی اجزاء

پانی.................................. 80.97 گرام

پروٹین .... 0.95 گرام

Scanned with CamScanner

چکنائی.............................. 0.30 گرام

کاربوہائیڈریٹ .... 17.17 گرام

ریشہ .... 0.6 گرام

کیلشیم.............................. 3 ملی گرام

فولاد .... 0.30 ملی گرام

میگنیشیم .... 3 ملی گرام

فاسفورس.............................. 8 ملی گرام

پوٹاشیم.............................. 259 ملی گرام

سوڈیم.............................. 3 ملی گرام

جست .... 0.12 ملی گرام

تانبہ .... 0.070 ملی گرام

سیلینیم .... 0.6 ملی گرام

وٹامن سی.............................. 6.1 ملی گرام

تھایامین .... 0.030 ملی گرام

رائبوفلاوین.............................. 0.030 ملی گرام

نایاسین .... 0.300 ملی گرام

وٹامن بی-6 .... 0.105 ملی گرام

وٹامن سی .... 0.550 ملی گرام

☆☆☆☆☆

قندھاری انار

سفید خون کو سُرخ کرتا ہے!

دنیا میں جس قدر بھی پھل موجود ہیں۔ ان میں انار ایک امتیازی حیثیت کا حامل ہے۔ دنیا کے تقریباً تمام ہی ممالک میں پیدا ہوتا ہے۔ اور آسمانی کتابوں میں اس کا ذکر موجود ہے جنت کے باغوں میں اس کا وجود ثابت ہے۔

یوں تو انار کی کئی قسمیں ہیں مگر درج ذیل اقسام زیادہ مشہور ہیں۔ لبنانی انار، جنگلی انار، ان میں سے ایک کو بیدانہ انار کہتے ہیں اور دوسری قسم کو "قندھاری انار" کہا جاتا ہے۔

بیدانہ انار سفید، بے بیج اور میٹھا ہوتا ہے۔ یہ عام طور پر کابل سے آتا ہے اور پشاور میں اس کی بہتات ہے۔!!

قندھاری انار میں دو قسمیں ہیں۔ ایک تو نہایت ہی بڑا اور خوب صورت ہوتا ہے۔ اس کا دانہ بھی کم ترش ہوتا ہے۔ اور بالکل سرخ ہوتا ہے۔ یہ قندھار سے آتا ہے۔ دوسری قسم چھوٹی اور کم شیریں بلکہ ترش زیادہ ہوتی ہے۔ یہ غالباً کوئٹہ یا قندھار ہی سے آتا ہے۔ مگر کم تر ہے یا دونوں کھٹ مٹھی یعنی چاشنی دار ہیں۔

انار دشتی جسے ہم دداڑ دیا دڑو بھی بولتے ہیں نہایت ترش ہوتا ہے۔ یہ انار بالکل چھوٹا ہوتا ہے۔ دانے کبھی بالکل سرخ اور کبھی سفید ہوتے ہیں مگر سخت ترش یہ قسم خشک کرکے انار دانے کے نام سے مستعمل ہے۔ یہ جنگلی انار ہمارے پہاڑی علاقوں میں عام ہے۔

انار کا مزاج بھی اس کے ذائقے کے لحاظ سے مختلف ہوتا ہے۔ بالکل شیریں۔ بیدانہ انار سرد تر طبیعت رکھتا ہے۔ جب کہ ترش انار سرد خشک ہے۔ اور کھٹ مٹھے چاشنی دار کی بھی یہی طبیعت ہے۔ اسی لحاظ سے اس کے فائدے بھی ہیں۔

ترش اور کھٹ مٹھا انار خاص طور پر قندھاری ایسے تمام امراض کو نافع ہے۔ جن

میں خون کی سرخی گھٹ جاتی ہے انار کے تمام فائدوں میں یہ فائدہ بہت زیادہ معروف ہے کہ اس سے خون کی سرخی قائم رہتی ہے۔ پتلا خون گاڑھا ہو جاتا ہے۔ خون کی سفیدی کو دور کرتا ہے۔ اور اس میں سرخی لاتا ہے۔ اس کا یہ فائدہ ایسا عام ہے کہ ہر خاص و عام انار کو خون پیدا کرنے والا جانتا ہے۔

زرد اور مرجھائے ہوئے مدقوق چہرے انار کے مسلسل کھانے سے سرخ ہو جاتے ہیں۔ اور چہرہ بارونق نظر آنے لگتا ہے۔

خون کے ایسے کینسر میں جس میں سرخی کم ہو جاتی ہے اس انار کا استعمال غذائی دوا ہے۔ اگر علاج کے ساتھ ساتھ انار کا استعمال بھی رکھا جائے تو بہتر نتائج مرتب ہوتے ہیں۔!!

جگر میں صفراء زیادہ پیدا ہونے کی وجہ سے کبھی خون کی کمی کی وجہ سے ہاتھ پاؤں جلتے رہتے ہیں۔ اور بعض اشخاص تو اس سے اس قدر پریشان ہوتے ہیں کہ سردیوں میں بھی پاؤں لحاف سے باہر نکال کر سوتے ہیں۔ قندھاری انار اور بیدانہ انار دونوں ہی اس امر میں نہایت درجے نافع ہیں۔

اسی طرح صفراء کی زیادتی یعنی گرمی کی وجہ سے پیاس ہو تو دونوں قسم کے انار بیحد فائدہ کرتے ہیں۔

قندھاری انار کو وزن کے گھٹانے میں بھی اہمیت حاصل ہے۔ اس سے فالتو وزن کم ہو جاتا ہے۔

گردوں میں اگر عضلات کی سُستی کی وجہ سے پیشاب نہ بن رہا ہو یا پیشاب کی کمی ہو تو قندھاری انار اس میں بیحد مفید ہے۔ اس سے عضلات تحریک میں آتے ہیں۔ اور گردے کا فعل درست ہو کر بخوبی پیشاب بننے لگتا ہے۔ اور اگر گرمی خشکی کی وجہ سے پیشاب میں خلل ہو۔ گرمی یا جلن ہو یا پیشاب کی کمی ہو تو بیدانہ انار اس باب میں بے حد مفید ہے یہ بدن کو فربہ بھی کرتا ہے۔

انار آنتوں اور معدے کو قوت دیتا ہے۔ اور جگر کے لئے مفید ہے۔ ایسے لوگ

Scanned with CamScanner

جو سنگرہنی کے مرض میں مبتلا ہوں کھانا ہضم نہ ہوتا ہو یا کھانا کھاتے ہی پاخانے کی حاجت ہوتی ہو۔ اسہال کے مرض میں مبتلا ہوں۔ قندھاری انار کے مسلسل استعمال سے بہت جلد شفایاب ہوسکتے ہیں۔

حاملہ خواتین میں متلی اور الٹی کی شکایات ہوں تو قندھاری انار کا استعمال ضرور کرنا چاہئے۔ اس سے نہ صرف الٹی اور متلی جاتی رہتی ہے۔ بلکہ کمزوری بھی رفع ہوجاتی ہے۔

ایام کی قلت کی شکار خواتین اگر قندھاری انار مسلسل استعمال کرتی رہیں۔ تو سال چھ مہینے میں یہ شکایت جاتی رہتی ہے۔

☆☆☆☆☆

آلو بخارا

کوہستانی علاقے کا سرفہرست پھل!!

گہرے سرخ اور سیاہی مائل آلو بخارے جب بازار میں اپنی بہار دکھا رہے ہوں تو انہیں دیکھ کر ہی منہ میں پانی بھر آتا ہے۔ یہ ہمارے خطے کا ایک جانا پہچانا اور بہ افراط استعمال کیا جانے والا پھل ہے۔ گرمیوں میں جب میدانی علاقوں میں تیز دھوپ آموں کی فصل پکا کر تیار کر رہی ہوتی ہے تو اسی دوران کوہستانی علاقوں میں آلو بخارے کی فصل بھی تیاری کے آخری مراحل میں ہوتی ہے۔

میدانی علاقوں میں لوگ جامن اور فالسے کھا کر گرمی کی شکایت دور کررہے ہوتے ہیں تو اس وقت پہاڑی علاقوں میں آلو بخارا یہی کردار نبھا رہا ہوتا ہے اور جب یہ شہروں تک رسائی میں کامیاب ہوتا ہے تو دیگر دونوں پھلوں کی جگہ لے لیتا ہے۔

ماہرین کے مطابق آلو بخارے میں بے پناہ طاقت بھری ہوئی ہے جسے کھا کر انسان توانائی کے حصول میں کامیاب رہتے ہیں کیونکہ یہ خون بنانے کے ساتھ ہی دورانِ خون میں بہتری بھی پیدا کرتا ہے۔ عام طور پر اس میں ترشی کا عنصر غالب ہوتا ہے لیکن خوب اچھی طرح پکے ہوئے آلو بخارے شیریں یا کھٹ مٹھے بھی ہوتے ہیں۔

دورانِ خون کی بہتری میں معاون آلو بخارے کے ان گنت فوائد ہیں۔ وہ افراد جو خون کی کمی کا شکار ہوں، ان کی رنگت پھیکی یا زرد رہتی ہو، انہیں بھوک کھل کر نہ لگتی ہو، کھانا اچھی طرح ہضم ہونے میں دشواری، کام کاج اور کھیل کود میں دل نہ لگتا ہو اور دل زور زور سے دھڑکنے جیسی کیفیت رہتی ہو تو صرف آلو بخارا کھا کر ان تمام پریشانیوں سے نجات مل سکتی ہے۔ ایسے افراد کو ہمارا مشورہ یہ ہے کہ وہ ہر روز صبح تازہ اور دھلے ہوئے دس سے بارہ آلو بخارے خوب چبا کر کھائیں اور پھر سیر یا چہل قدمی کے لئے نکل جائیں۔ چند روز کے بعد وہ خود کو صحت مند اور طاقتور محسوس کریں گے، انہیں بھوک بھی کھل کر لگے گی اور چہرے پر جھلکتی سرخی واضح ہوگی۔ آلو بخارا بھی آڑو

Scanned with CamScanner

کی طرح آنتوں کے افعال میں درستگی پیدا کرتا ہے۔ آنتوں کی سستی دور ہوجاتی ہے تو جسم میں موجود خراب اور فاسد مادے خارج ہونے لگتے ہیں اور خون صاف ہوجانے سے چہرہ شاداب نظر آنے لگتا ہے۔

آلو بخارا اپنی ترشی کی وجہ سے متلی اور قے کی کیفیت میں بھی تیر بہدف علاج ہے اور آلو بخارا کھاتے ہی متلی رفو چکر ہوجاتی ہے۔ اسے کھانے سے پیاس کی شدت میں کمی واقع ہوجاتی ہے جبکہ موسم ختم ہو جانے پر خشک آلو بخاروں سے بھی یہی کام لیا جاسکتا ہے۔ آلو بخارے کا شربت انتہائی ذائقہ دار، مفرح اور تسکین قلب و جان ہوتا ہے جسے بچے اور بڑے شوق سے پیتے ہیں۔ اگر تازہ آلو بخارے دستیاب نہ ہوں تو چھ یا سات خشک آلو بخارے رات کو گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں اور صبح انہیں اچھی طرح مسل کر اور چینی شامل کر کے شربت بنائیں اور پی جائیں اور دل چاہے تو ویسے ہی چند دانے دھو کر منہ میں ڈالیں اور چوستے رہیں۔ بلند فشار خون کے لئے بھی یہ پھل اہمیت کا حامل ہے، گھر میں کوئی زائد العمر فرد اگر بلڈ پریشر میں مبتلا ہے تو چنداں فکر کی ضرورت نہیں۔ خشک آلو بخاروں کے ساتھ خشک پودینہ اور سونف کوٹ کر (تین ، تین گرام کی مقدار میں) گرم پانی میں رات بھر بھگوئیں اور صبح یہ پانی مریض کو پلادیں تو چند روز میں بڑا فائدہ ہوگا۔

آلو بخارا ایک پھل کی صورت میں تو کھایا جاتا ہی ہے مگر اس کی چٹنی، جام اور مارملیڈ بھی تیار کیا جاتا ہے جسے لذت اور ذائقے کے اعتبار سے اہمیت حاصل ہے۔ سوکھے ہوئے آلو بخارے کھانوں کی مختلف ڈشوں میں اور ادویات کی تیاری میں بھی استعمال ہوتے ہیں مگر عام طور پر یہ بریانی میں بڑا مزہ دیتے ہیں اور جن لوگوں نے گوشت کے ساتھ آلو بخارے کی ڈش کا تجربہ کیا ہوا ہے وہی جان سکتے ہیں کہ اس کی اصل لذت کا کیا معیار ہوتا ہے۔ ہمارا مختصر مشورہ تو یہ ہے کہ آلو بخارے کھائیں، جان بنائیں اور لذت بھی پائیں۔

100 گرام آلو بخاروں میں شامل غذائی اجزاء

حیامین الف .... 1890 بین الاقوامی یونٹ

حیاتین ب .... (تھایامین) 0.10 ملی گرام

رائبوفلاوین .... 0.16 ملی گرام

نایاسین .... 1.7 ملی گرام

حیاتین ج .... 3 ملی گرام

نشاستہ .... 71 ملی گرام

کیلشیم .... 11 ملی گرام

آئرن .... 7 ملی گرام

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

کینو، مالٹا، فروٹر اور موسمی

کیلشیم اور گلوکوز سے بھرپور پھل مالٹا

مالٹا: شکل وصورت موسمی جیسی ہوتی ہے۔ ذائقہ سنگترے سے ملتا جلتا ہے۔ اسے جزیرہ مالٹا سے لاکر کاشت کیا گیا اس کی ایک قسم ریڈ بلڈ بہت معروف ہے۔ لیموں کی طرح اس میں سٹرک ایسڈ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ وٹامنز سی سے بھرپور ہوتا ہے۔

موسمی

پاکستان میں کم تعداد میں پیدا ہوتا ہے اس میں ریشہ زیادہ اور رس کم ہوتا ہے۔ لیکن یہ اپنی نسل کے دیگر پھلوں کے مقابلے میں خاصا شیریں ہوتا ہے۔ اس کی بہترین پہچان یہ ہے کہ اس کے عین وسط میں چونی کی شکل کا دائرہ ہوتا ہے۔

فروٹر

یہ بھی، کینو، سنگترے اور ملاٹے کے مقابلے میں زیادہ شیریں ہوتا ہے۔ عموماً وزن میں کم ہوتا ہے لیکن بعض کینو کی جسامت کے فروٹر بھی دیکھنے کو مل جاتے ہیں۔ اس کا چھلکا کینو، سنگترے اور موسمی وغیرہ کے مقابلے میں زیادہ آسانی سے اتر جاتا ہے۔

کینو

پاکستان میں سب سے زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ اس میں دیگر سٹرس فروٹس کے مقابلے میں زیادہ ترشی ہوتی ہے لیکن اس میں ریشہ کم اور رس بہت زیادہ ہوتا ہے۔ وزن میں بھی سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ تاہم اس کا استعمال بھرپور پکنے کے بعد ہی کیا جانا چاہیے۔ اس کا کچا استعمال مضر صحت ہے۔

سٹرس پھلوں کی خصوصیات وفوائد

ان کا استعمال متعدد امراض میں بے حد مفید خیال کیا جاتا ہے۔ ان میں حیاتین

الف، ب اور ج بڑی تعداد میں پائے جاتے ہیں۔ گلوکوز اور کیلشیم کی بھی وافر مقدار ہوتی ہے ایسے افراد جن کے چہرے پر کیلشیم کی کمی کی وجہ سے سفید دھبے نمودار ہوجاتے ہیں ان کے لئے ان پھلوں کا استعمال نہایت موثر ثابت ہوتا ہے۔ یہ پھل انتہائی زود ہضم ہوتے ہیں۔ معدے کی تیزابیت کو ختم کرنے کے لئے نہایت عمدہ پھل ہیں۔ ایسے افراد جن کو بھوک نہیں لگتی اگر وہ نہار منہ اچھے قسم کے سنگترے، مالٹے، کینو، موسمی یا فروٹر وغیرہ کی پھانکوں پر پسی ہوئی سونٹھ کالی مرچ اور تھوڑا سا نمک چھڑک کر استعمال کریں تو حیرت انگیز طور پر ان کی بھوک میں اضافہ ہوجائے گا اور معدہ درست کام کرنے لگے گا۔ یہ پھل جگر کی فعالیت کو بھی بڑھادیتے ہیں اور خون پیدا کرتے ہیں۔

اگرچہ ترشی کھانسی کے لئے مضر ہوتی ہے لیکن خوب پکے ہوئے سنگترے، کینو یا موسمی وغیرہ کو چوسنے سے کھانسی کو آرام ملتا ہے۔ کمزور بچوں کو کینو کے رس میں شہد ملا کر پلانے سے ان کی کمزوری دور ہوجاتی ہے۔ اس سے بچوں کا وزن بڑھ جاتا ہے۔ اسے کھانے سے دانتوں کی تکلیفیں بھی کم ہوجاتی ہیں اور جسم میں موجود قوت مدافعت بھی بڑھ جاتی ہے۔ تاہم مذکورہ پھل صرف اس وقت کھائیں جب کہ خوب پکے ہوئے ہوں۔ سبزی مائل چھلکے والا یا کچا مالٹا یا سنگترہ گلے کی خرابی اور نزلہ و زکام کا سبب بن سکتا ہے۔

چہرے کے داغ دھبے اور کیل مہاسے

ہر قسم کے سیاہ یا سفید دھبے جو بدن چہرے پر پڑ جاتے ہیں ان کو دور کرنے کیلئے اکسیر نسخہ یہ ہے کہ کینو، مالٹا یا سنگترے کا چھلکا خشک کرکے پیس لیں اور رات کے وقت تھوڑے سے پانی میں ملا کر کیلوں پر لیپ کریں چند روز کے استعمال سے کیل، مہاسے اور داغ دھبے دور ہوجائیں گے اور چہرہ نکھر آئے گا۔ اگر اس کے ساتھ ساتھ تین چار مالٹے بھی روزانہ کھائے جائیں تو نتائج اور زیادہ بہتر نکلیں گے۔

بدہضمی

Scanned with CamScanner

بدہضمی کی صورت میں ایک دوسنگتروں کا جوشاندہ بنائیں پھر تھوڑی سی سونٹھ اور کالا نمک چھڑک دیجئے۔ چند روز کے پینے سے بدہضمی کا جڑ سے خاتمہ ہوجائے گا۔

سکروی

یہ بیماری زیادہ تر بچوں میں پائی جاتی ہے۔عموماً خون اور مسوڑھوں کی خرابی اور سبزیوں میں ترشی کی عدم موجودگی سے پیدا ہوتی ہے۔اس سے بچوں کو سخت درد ہوتا ہے۔اس کا واحد علاج مذکورہ پھلوں کا استعمال ہے۔

مسوڑھے پھولنا

مسوڑھے پھولنا، دانتوں سے پیپ آنا اور دانتوں کے دیگر امراض کے لئے وٹامن سی کا استعمال نہایت مفید ہوتا ہے۔ چونکہ سائٹرس پھلوں میں وٹامنز سی بدرجہ اتم پائے جاتے ہیں۔اس لئے دانتوں کے ہر قسم کے مرض میں ان کا استعمال نہایت مفید ہے۔

ٹائیفائیڈ

مریض ٹائیفائیڈ کے دوران نہایت کمزور ہوجاتا ہے۔اس حالت میں جو کے دلیے میں پاؤ ڈیڑھ پاؤ سنگترے، مالٹے یا کینو کا رس شامل کر کے کھلائیں۔اس سے نہ صرف بخار اترے گا بلکہ جسم میں طاقت بھی آئے گی۔

☆☆☆☆☆

اناناس

ایک خوشبودار اور لذیذ پھل

اناناس میں کلورین کی خاصی مقدار ہوتی ہے جو نظام انہضام کے لئے بہت مفید ہے۔اسے کھانے سے لحمیات آسانی کے ساتھ ہضم ہوجاتے ہیں۔اگر طبیعت گھبرا رہی ہو، کام میں دل نہ لگے ایسی صورت میں اناناس کا استعمال ایک ایسا ٹانک ثابت ہوگا جو آپ کے مزاج کو شگفتہ و تروتازہ بنادے گا۔

یہ گرم مرطوب آب و ہوا کے ایک پودے ''اناناسی اناناس'' کا پھل ہے۔انگریزی میں اسے پائن ایپل (Pine Apple) کہتے ہیں اناناس کا اصل وطن جنوبی امریکہ ہے۔ پرتگالی بہت سی فصلوں اور پھلوں کی طرح اسے بھی دوسروں ملکوں میں لے گئے۔اب اس کی کاشت دنیا کے بیشتر ممالک میں ہوتی ہے۔ ہر ملک میں لوگ اسے بڑی رغبت اور شوق سے کھاتے ہیں۔اس کی اپنی ایک خاص خوشبو اور ذائقہ ہے۔

اناناس دیکھنے میں بھی بہت خوبصورت ہوتا ہے۔ پاکستان میں چونکہ اس کی کاشت برائے نام اور تجرباتی مراحل میں ہے اس لئے یہ زیادہ تر باہر کے ممالک سے منگوایا جاتا ہے یہی وجہ ہے کہ یہ مہنگا بھی ہے۔اناناس کسی نہ کسی شکل میں سال بھر کھایا جاتا ہے۔اس کا ذائقہ ترشی مائل شیریں ہوتا ہے اس کے مربے، جوس اور جام بہت پسند کئے جاتے ہیں۔اس میں کئی معدنی اجزاء اور حیاتین ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اس کا شمار قوت بخش پھلوں میں ہوتا ہے۔اس میں کلورین خاصی مقدار میں ہوتی ہے۔
جو کھانا ہضم کرنے میں نہایت معاون ثابت ہوتی ہے خاص طور پر لحمیات بڑی آسانی سے ہضم ہوتے ہیں۔جسم میں موجود مختلف مضر صحت گلٹیوں کے خاتمہ کے لئے بھی اناناس بہت مفید ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کے گلے ایک تھائیرائیڈ نامی غدود کے بڑھ جانے کے باعث پھول جاتے ہیں جس سے کھانے کی نالی انتہائی تنگ ہوجاتی ہے اور بعض کے لیے، کچھ کھانا پینا بہت مشکل ہوجاتا ہے۔ یہ تکلیف غوطر یا گلھڑ کہلاتی

Scanned with CamScanner

ہے۔ اس کی وجہ آیوڈین کی کمی ہوتی ہے۔ انناس اس مرض میں نہایت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے نالیوں کی سوجن کم ہوجاتی ہے۔

انناس کھانے سے بلڈ پریشر زیادہ نہیں بڑھتا اور گٹھیا یعنی جوڑوں کے درد میں یہ بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ جسم میں رسولیاں ہوں تو انناس کا باقاعدہ استعمال انہیں ختم کرسکتا ہے۔ انناس گردوں اور مثانوں کی تکلیف کے لئے بھی بہت مفید ہے۔ انناس کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ جس سے جسم میں موجود مضر صحت مادے، پتھریاں وغیرہ خارج ہوجاتی ہیں۔ یرقان میں انناس انتہائی فائدہ دیتا ہے۔ تاثیر میں یہ سرد تر ہے۔ اس کی مٹھاس میں ہلکی سی ترشی ہوتی ہے۔

اس کا رنگ باہر سے سرخ اور اندر سے زرد ہوتا ہے۔ پکے ہوئے انناس میں وٹامن سی بکثرت پائے جاتے ہیں۔ اس لئے مانع سکروی ہے۔ کچا انناس زیادہ مقدار میں مسقط حمل ہے۔ کمزور افراد اگراس کا باقاعدہ استعمال کریں تو یہ فربہ ہوسکتے ہیں۔ اس سے دل و دماغ کو بھی بہت طاقت ملتی ہے۔ اگر طبیعت گھبرا رہی ہو، کام میں دل نہ لگ رہا ہو ایسی صورت میں انناس طبیعت کو شگفتہ کردیتا ہے۔ اگر پیاس بہت زیادہ لگ رہی ہو یا پانی زیادہ پی کر پیٹ پھول گیا ہو ایسی صورت میں انناس کا کھانا بہت مفید رہے گا۔ یہ پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ خفقان کے مرض میں بہت مفید ہے۔

مضر اثرات

بلغمی افراد کے لیے اس کا زیادہ استعمال درست نہیں۔ اس لئے کہ اس کے کھانے سے بلغم زیادہ آتا ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ کھانسی اور زکام وغیرہ میں بھی بہت مفید ہے کم مقدار میں کھانے سے اس کے مضر اثرات کم ہوجاتے ہیں۔

بعض اوقات تھائی رائیڈ نامی غدود کے بڑھ جانے سے گلے کی نالی تنگ ہوجاتی ہے جس سے مریض کیلئے کھانا پینا نہایت دشوار ہوجاتا ہے ان حالات میں انناس کا استعمال نہایت مفید اور مؤثر ثابت ہوتا ہے۔

100 گرام انناس کے غذائی اجزاء:

وٹامنز اے	130 بین الاقوامی یونٹ
تھایاسین	0.08 ملی گرام
رائبوفلاوین	0.02 ملی گرام
تایاسین	0.2 ملی گرام
وٹامنز سی	24 ملی گرام
پروٹین	0.4 ملی گرام
حرارے	52 ملی گرام
نشاستہ	13.7 ملی گرام
کیلشیم	16 ملی گرام
فولاد	0.3 ملی گرام
فاسفورس	11 ملی گرام

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

انگور

صحت وتوانائی کا خزانہ

انگور دنیا کا واحد پھل ہے جو دنیا میں ہر جگہ شوق سے کھایا اور پیا جاتا ہے اسی لئے کہاجاتا ہے کہ ''انگور کا بیٹا نہ ہوا'' کہ انگور کی بیٹی ''شراب'' کی حشر سامانیوں سے کون واقف نہیں۔

انگور کی بہت سی اقسام ہیں۔ سرخ، سیاہ، گہرا سبز، سفیدی مائل سبز، سفید لمبوترے، گول، چھوٹے، بڑے، بیجوں والے، بغیر بیجوں والے۔ انگور میٹھے، کھٹے، کھٹ میٹھے بھی ہوتے ہیں۔ لبنانی انگور کے دانے بہت بڑے بڑے اور ان میں بیج ہوتے ہیں۔ یہ سیاہ، سرخ اور سبز ہوتے ہیں۔ افغانی وایرانی اور پاکستانی انگور شیریں، ہلکے سبز اور چھوٹے چھوٹے بغیر دانوں کے ہوتے ہیں۔ یہ سرخ اور سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ ان میں لمبوترے اور گول دونوں طرح کے پائے جاتے ہیں۔ امریکی انگور کے دانے بڑے ہوتے ہیں جو سفیدی مائل سبز اور سرخ ہوتے ہیں۔

انگور کی کاشت تمام سرسبز علاقوں میں کی جاتی ہے۔ یہ مزاجاً گرم تر ہوتا ہے لیکن کچا انگور سرد مزاج کا ہوتا ہے۔ اسی لئے انگور کھانے کے بعد پانی پینا چاہئے یا اس کے عرق میں گلوکوز یا پانی ملالینا چاہئے۔ انگور میں نشاستہ، روغنی اجزاء زیادہ گوشت اور حرارت پیدا کرنے والے اجزاء کوٹ کوٹ کر بھرے ہوئے ہیں۔ اس میں کیلشیم، پوٹاشیم، فاسفورس، فولاد کے علاوہ وٹامن اے، بی، سی اور ای کی بھی کثرت ہے۔ انگور اپنے اندر موجود لحمیات، نمکیات، نشاستہ اور کیلوریز کی بہتات کی وجہ سے مکمل غذا ہے۔

انگور کو عربی میں عنب، عوزہ، زبیب کہتے ہیں۔ جبکہ گجراتی میں دہراکیہ، دہراکھیہ، بنگالی میں انگر سلونہ، لاطینی میں مائینس لی میزا۔ پشتو میں کوڑ تو۔ بقیہ زبانوں اردو، ہندی، فارسی، بلوچی وغیرہ میں انگور کہتے ہیں۔ اس کی کاشت بری،

کوہی، بستانی تین طرح کی ہوتی ہے۔ بستانی سب سے اچھی کاشت ہوتی ہے۔ اسی لئے اب ہر جگہ انگور کے باغات اہتمام سے لگائے جارہے ہیں۔ انگور کو آبِ حیات بھی کہاجاتا ہے اور دیو مالائی کہانیوں میں انگور کے رس کو ہی آب حیات کہا گیا ہے کہ پیالہ پیا اور توانائی آ گئی۔

کہتے ہیں کہ سب سے پہلے اس کی کاشت حضرت نوح علیہ السلام نے اپنی کشتی پر کی تا کہ اس کی بیلوں کو کشتی کے اطراف باڑھ کے طور پر چڑھا کر پھیلا دیں۔ اس طرح باہر کے موسمی اثرات سے بچا جاسکے۔ آج بھی کوہی بری علاقوں میں لوگ جھونپڑوں اور ہٹوں پر اس کی بیل چڑھا کر جھونپڑوں کو مضبوط کرتے ہیں۔

اہل ہنود و قدیم مصری ویونانیوں کا کہنا ہے کہ انگور دیوی سس کا عطیہ ہے جس نے لوگوں کو شراب بنانی سکھائی۔ قدیم ترین گرنتھ اور سنسکرت بھی انگور کو قدیم میوہ اور دراکشا ارشا نامی شراب کو انگور کی شراب کہتے ہیں۔ ایرانی اسے میوہ کہتے ہیں اور پھلوں کا بادشاہ بھی، اسی لئے ایک فارسی شاعر لکھتا ہے کہ انگور کی طرح کوئی میوہ نہیں۔ جس طرح زبیدہ کی طرح کوئی بیوہ نہیں۔ زبیدہ خلیفہ ہارون رشید کی بیوی جس نے نہر زبیدہ کھدوائی۔ عباسی خلفاء میں خلیفہ عبدالمومن کو انگور کھلا کر علاج کیا گیا۔

اللہ نے جن پھلوں میں لذت آفرینی کے پہلو بہ پہلو مختلف امراض وعوارض میں مختلف نوعیتوں کے ایسے حیاتیاتی جوہر اور شفا بخشی کے کمالات سمودیئے ہیں جس پر انسانی عقل حیران رہ جاتی ہے اور طبی نقطۂ نظر سے بھی بدن پروری اور طاقت بخشی کے حیران کن جوہر مخفی ہوتے ہیں جن کے آگے ہر طرح کی دوائیں بھی ہیچ ہیں۔ انہیں پھلوں میں ایک انگور بے انتہا لذیذ اور ذائقہ پرور نعمت ہے۔ یہ پھل بھی ہے، میوہ بھی ۔ اس میں انتہائی نادر اور بے مثال اثرات بھی ہیں اور صحت وتوانائی، فرحت وانبساط کا ایک اچھوتا اور پُرکشش خزانہ بھی ہے۔

انگور میں تین ایسی بنیادی خصوصیات ہیں جو سوائے انار کے کسی اور پھل میں نظر نہیں آتیں۔ یعنی یہ کہ یہ (1) کثیر الغذا بھی ہے (2) زود ہضم بھی اور (3) خون

صالح پیدا کرنے میں لاثانی ہے۔

انسانی جسم میں اس کے نظام، مضبوطی، بڑھوتری اور قوی کے استحکام میں صالح خون کی جو اہمیت حاصل ہے وہ انگور سے باآسانی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ جس انسان کے جسم میں خون صالح بنتا رہے اس کی خوش قسمتی میں بھلا کیا کلام ہے۔ انگور صرف پیٹ بھرنے یا لذت کا دہن بخشنے والی ہی نعمت نہیں ہے بلکہ تازہ اور مصفیٰ خون کی تولید میں لاثانی ہے۔ انگور کے دانے نہ صرف دیکھنے میں خوش نما اشتہا آمیز ہوتے ہیں بلکہ زود ہضم بھی ہوتے ہیں۔ ان کے کھانے سے طبیعت پر بوجھ نہیں پڑتا نہ معدے میں بلا سبب گرانی ہوتی ہے۔

اعتدال کے ساتھ پورے موسم میں روزانہ کھانا گویا گوشت، پروٹین اور وٹامنز کے بے بہا کھانا کھانا ہے۔ سفید اور شیریں انگور زیادہ افادیت رکھتا ہے۔ بے موسم میں کشمش بھی انہیں فوائد کی حامل ہے۔

عملِ انہضام کو بہتر کرنے میں انگور سے بہتر کوئی پھل نہیں۔ بلغمی امراض میں فائدہ پہنچاتا ہے۔ بدن کو چست اور پرکشش بناتا ہے۔ بدن کو فربہ کرتا ہے اور سوکھے کے مرض میں بے حد مفید ہے۔ امراض سینہ میں بے حد شفا بخش ہے۔ جسم سے فاسد مادے کو خارج کرتا ہے۔ کھانسی اور زکام میں بھی مفید ہے۔ جسم کو مضبوط، قوی اور موٹا کرتا ہے۔ دل و دماغ کو تقویت دیتا ہے۔ تازہ خون بنانے کے ساتھ ساتھ بدن کو خوبصورت اور سڈول بھی بناتا ہے۔ شہوانی طاقت بڑھاتا ہے اور تحریک پیدا کرتا ہے۔ جگر کی تمام خرابیوں کو دور کرتا ہے۔ ہیپاٹائٹس، یرقان میں بے حد مفید ہے۔ قبض، نقرس، چکر، تشنج میں بھی بے حد مفید ہے۔ بچوں کے دانت نکلنے کے ایام میں تریاق کا کام کرتا ہے۔ امراض حیض میں بھی بے انتہا فائدہ مند ہے۔ انگور کو فالج، لقوہ و پولیو کا دشمن بھی کہتے ہیں۔ ان مریضوں کو روزانہ تھوڑا تھوڑا انگور شیریں کا رس (عرق) پلایا جائے تو مرض کے تمام اثرات زائل ہوجاتے ہیں اور مریض توانا وتندرست ہوجاتا ہے۔ انگور کا باقاعدہ استعمال فالج سے ہمیشہ بچائے رکھتا ہے۔ جو بچے ماں کا دودھ

نہیں پیتے یا ماں کو دودھ نہیں ہوتا تو ان کے لئے یہ آبِ حیات ہے۔

امراضِ قلب کے لئے اکسیر ہے اور بندوالو کو بھی کھول دیتا ہے۔ کھٹے انگور دست کو روک دیتے ہیں۔ انگور کے بعد کالی مرچ اور نمک چاٹ لینے سے ریاح پیدا نہیں ہوتی۔ مرگی کے مریضوں کے لئے اس سے بہتر کوئی دوا نہیں کہ اس کا عرق تھوڑا تھوڑا دن میں کئی دفعہ پلایا جائے تو مرگی کے مرض میں بے حد کمی آجاتی ہے۔

انگور کی بیل اور پتے پیس چھان کر نمک ملا کر پلانے سے درد گردہ کا مریض فوری ٹھیک ہوجاتا ہے۔ غرض یہ کہ انگور ہمہ صفت پھل ہے جس کی گوناگوں صفات کا احاطہ چند سطور میں ممکن نہیں۔

انگور کھایئے اور صحت یاب رہیے۔

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

املوک

ایک پھل ہی نہیں امراض شکم کا علاج بھی ہے!

کسی بھی موسم میں بازار چلے جائیں تو ٹھیلوں اور خوانچوں پر موسم کے پھل اپنی بہار دکھارہے ہوتے ہیں جن کی رنگت ہی نہیں ذائقہ اور تاثیر بھی بالکل مختلف ہوتی ہے۔ گرمیوں کے پھل الگ ہوتے ہیں اور سردیوں کے الگ جبکہ کچھ پھل سارا سال ہی دستیاب ہوتے ہیں مگر جب گرمیاں ڈھلنے لگتی ہیں اور موسم سرما کی آمد کا انتظار کیا جارہا ہوتا ہے تو سرخی مائل نارنجی رنگت کا ٹماٹر سے مشابہہ پھل املوک بازار میں جا بجا دکھائی دیتا ہے۔ اگرچہ کہ یہ ارزاں اور عام طور پر دستیاب ہوتا ہے مگر اس کے کھانے والوں کی تعداد کچھ زیادہ نہیں ہے۔ دوسرے لفظوں میں یہ بھی کہہ سکتے ہیں کہ اسے ہمارے یہاں رغبت کے ساتھ نہیں کھایا جاتا ہے اور عام خیال یہ ہے کہ یہ شیریں پھل جسے ''جاپانی فروٹ'' بھی کہا جاتا ہے منہ پکڑ لیتا ہے مگر بہت کم لوگ اس بات سے واقف ہوں گے کہ دیگر پھلوں کی طرح اس کے بھی کچھ خواص اور طبی افادیت ہیں اور اسے محض منہ کا ذائقہ تبدیل کرنے یا پیٹ بھرنے کے لئے ہی استعمال میں نہیں لایا جاسکتا ہے۔

املوک کی ظاہری شکل وصورت لوگوں کے لئے قابل قبول نہ ہو، اس کا ذائقہ بہت سارے لوگوں کے لئے پسندیدگی کا درجہ نہ رکھتا ہو مگر اس کے خواص اور طبی افادیت سے منہ موڑنا گویا اس نعمت خداوندی سے گریز ہے۔

قدرت نے ہر پھل میں انسان کے لئے توانائی کے خزانے پوشیدہ رکھے ہوئے ہیں اور موسم کے تمام ہی پھل اپنے اندر ایسی غذائیت رکھتے ہیں جو کہ موسمی اثرات کے پیش نظر انسان کو جسمانی طور پر قوت وتوانائی بہم پہنچاتی رہتی ہیں بلکہ بعض حالات میں بیماریوں سے بچاؤ کا سامان بھی کرتی ہیں۔

موسم سرما کی آمد سے قبل جب آم جارہے ہوتے ہیں تو ٹماٹر جیسی شکل وصورت

کا حامل شیریں پھل املوک بازار میں آتا ہے جسے انگریزی میں ''پرسیمن'' کہتے ہیں۔ اس کا آبائی وطن کہا جاتا ہے کہ جاپان ہے جہاں سے اسے لاکر پاکستان میں کاشت کیا گیا تو یہ آب وہوا اسے راس آگئی یوں پاکستانی بھی اس پھل کے بارے میں آگاہ ہوئے جو کہ اب اسے پسند بھی کرنے لگے ہیں اور اگر ناپسند بھی کریں تو اس کی غذائی اور طبی افادیت پر اس کا کوئی فرق نہیں پڑے گا۔ رسیلا اور لعاب دار پھل ہونے کی وجہ سے اسے امراض شکم کے لئے اکسیر سمجھا جاتا ہے خصوصاً آنتوں کو بھی ٹھیک کردیتا ہے۔

اطباء کا کہنا ہے کہ جس طرح بعض دوسرے لعاب دار پھل یا دوائیں اپنا اثر دکھاتی ہیں بالکل اسی طرح املوک کا گودا جسم کو غذائیت فراہم کرنے کے ساتھ ہی آنتوں کے زخم بھی ٹھیک کرتا چلا جاتا ہے۔ یہ کام دوائیں بھی کرسکتی ہیں مگر کوئی بھی املوک جیسا ذائقہ نہیں رکھتی۔ اگر املوک کو کچی حالت میں توڑ لیا جائے تو اس میں سے گاڑھا دودھ جیسا مادہ خارج ہوتا ہے جو کہ پھل پکنے کی صورت میں لعاب بن جاتا ہے اور یہی لعاب دراصل آنتوں کی اندرونی پرت کو نقصان پہنچائے بغیر وہاں جمع ہونے والے جراثیم کو سمیٹ کر خارج کردیتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ اسے قبض، بڑی آنت یعنی قولون میں ورم اور درد کے حوالے سے مفید سمجھا جاتا ہے۔ جن مریضوں کے پھیپھڑوں میں پانی بھر جانے کی شکایت ہوتی ہے یا ان کی جھلیوں میں ورم ہوجاتا ہے وہ املوک کھا کر اس سے نجات پاسکتے ہیں۔ گلے کی سوزش اور خراش کے لئے بھی اس کا استعمال مفید سمجھا جاتا ہے۔ موسم سرما میں اس نوعیت کی شکایات عام ہوتی ہیں اور محض املوک کھا کر ان سے بچنا ممکن ہوجاتا ہے۔ اکثر لوگ سخت محنت یا کھیل کود کے بعد جسم کے پٹھوں میں اکڑن اور درد کی شکایت کرتے ہیں جو کہ آرام کے بعد بھی رفع نہیں ہوتی ہے بلکہ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ درد نے پٹھوں کے عضلات میں جڑ پکڑ لی ہے۔ ایسی حالت میں طبیبوں کا مشورہ یہ ہے کہ اگر ہر روز چند املوک کھالئے جائیں تو یہ تکلیف دور ہوسکتی ہے۔

Scanned with CamScanner

کچا یا ادھ پکا املوک نہ تو خوش ذائقہ ہوتا ہے اور نہ ہی وہ جسم کو وہ فوائد پہنچا سکتا ہے جو کہ اس سے منسوب ہیں لہٰذا ہمیشہ اچھی طرح پکا ہوا میٹھا اور رسیلا املوک کھائیں جو کہ رنگ برنگی چاکلیٹوں اور ٹافیوں سے بدر جہا بہتر ہے۔ چونکہ یہ بھی چیکو کی طرح پاکستان میں قدرے نیا پھل ہے اس لئے اس کی ڈشز یا دوسرے پھلوں کے ساتھ چاٹ کی یا سوئیٹ ڈشز میں استعمال کی مثالیں ابھی دکھائی نہیں دیتی ہیں مگر جاپان اور دیگر ممالک میں اسے مختلف طریقوں سے استعمال میں لایا جاتا ہے جو ایک ایسا پھل ہے جس کا آپ خواہ مزہ لیں، پیٹ بھریں، بگڑے ہوئے نظام انہضام کو درست کریں یا آنتوں کی تکلیف سے نجات پائیں اور یا گلے کی سوزش دور کریں یہ ہر طرح سے آپ کے لئے توانائی فراہم کرنے کے ساتھ ہی بیماریوں سے علاج بھی ایک اہم ذریعہ ثابت ہوگا۔

100 گرام املوک میں موجود غذائی اجزاء

حیاتین اے .... 630 یونٹ
حیاتین بی یا تھایامین .... 0.04 ملی گرام
رائبوفلاوین .... 0.08 ملی گرام
نایاسین .... 0.4 ملی گرام
حیاتین سی .... 120 ملی گرام
پروٹین .... 1.2 ملی گرام
حرارے 25
نشاستہ .... 5.7 ملی گرام
کیلشیم .... 11 ملی گرام
فولاد .... 0.4 ملی گرام
فاسفورس .... 25 ملی گرام
پوٹاشیم .... 70 ملی گرام

☆☆☆☆☆

خوش ذائقہ......خوشبودار

کٹھل : سب سے بڑا پھل

کٹھل تمام پھلوں میں سب سے بڑا پھل ہے جو کہ کھانے میں بڑا خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ یہ پھل بھارت کے سمندری ساحلی علاقوں اور بنگلہ دیش میں کثرت سے پیدا ہوتا ہے۔ اس کا درخت کافی بڑا ہوتا ہے۔ اس درخت کو نشوونما کے لیے سمندری آب و ہوا درکار ہوتی ہے۔ بنگلہ دیش میں اس پھل کو بڑے شوق و ذوق سے کھایا جاتا ہے۔ بعض لوگ اس کی سبزی بنا کر کھاتے ہیں۔ کٹھل بنگلہ دیش میں تقریباً 15 کلوگرام وزن سے لے کر 20 کلوگرام وزن تک کا ہوتا ہے۔

کٹھل بھارت اور بنگلہ دیش کے علاوہ پاکستان کے صوبہ سندھ کے بعض علاقوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ کراچی میں ساحلی علاقوں میں واقع کئی بنگلوں میں کٹھل لگا ہوا ہے جبکہ ضلع ٹنڈوالہ یار کے کئی باغوں میں اس کے درخت لگے ہوئے ہیں۔ اب تک کی اطلاعات کے مطابق ٹنڈوالہ یار کے 8 باغات میں کٹھل کے درخت موجود ہیں جو کہ سب سے پہلے مرحوم سید حکیم مختار احمد کے باغ میں لگایا گیا تھا۔ اس کے بعد عبدالرشید خان یوسف زئی، خلیل احمد، محمد میاں یوسف زئی، علیم الدین خان قائم خانی، سید محمد حسن عرف بھورل شاہ، ماسٹر ٹھارو خان میر جت، اور سید جعفر علی شاہ دہلی والے نے بھی اپنی زمینوں میں کٹھل کے درخت لگائے ہوئے ہیں۔

کٹھل کے ایک درخت میں تقریباً 100 سے زائد دانے لگتے ہیں۔ اس کی شکل بکرے کی اوجڑی کی طرح ہوتی ہے۔ اس کا رنگ ناسی ہوتا ہے۔ کٹھل کے اندر ہزاروں کی تعداد میں خانے بنے ہوئے ہوتے ہیں۔ ان خانوں میں اس کی گٹھلی ہوتی ہے۔ جب اس گٹھلی کو ان خانوں سے باہر نکالا جاتا ہے تو اس میں سے ایک خاص قسم کا گودا برآمد ہوتا ہے جسے لوگ بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ اس گودے میں مٹھاس کے ساتھ ساتھ عمدہ قسم کی خوشبو ہوتی ہے۔ اس لیے یہ پھل کھانے میں بہت خوش

Scanned with CamScanner

ذائقہ ہوتا ہے۔ بعض اوقات یہ پھل درخت کی جڑوں میں بھی پیدا ہوتا جاتا ہے۔ اور جب زمین سے اس پھل کی تیز خوشبو آنے لگتی ہے تو لوگ اس کے آس پاس کی زمین کھود کر اس پھل کو نکال لیتے ہیں۔

درخت کی جڑوں میں اگنے والا یہ پھل درخت کی ٹہنیوں پر لگنے والے پھل سے کئی گنا زیادہ ذائقہ دار ہوتا ہے۔ کراچی کے ٹھیکیدار یہاں آکر کٹھل کے باغات کا ٹھیکہ لیتے ہیں جو کہ فی درخت 5 ہزار سے 10 ہزار روپے کا ہوتا ہے۔ ٹھیکیدار یہ پھل یہاں سے لے جا کر کراچی کی مارکیٹ میں مہنگے داموں فروخت کرتے ہیں۔ اس لیے اگر کٹھل کی کاشت بکثرت کی جائے تو زمینداروں کے لیے یہ ایک منافع بخش فصل ثابت ہوسکتی ہے۔

ہمارے ملک میں اس کی کم کاشت کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ ہمارے ملک میں کٹھل کے بارے میں بہت کم لوگ جانتے ہیں اور عام شہروں میں یہ پھل مارکیٹ میں دستیاب نہیں ہوتا ہے۔ اگر زمیندار اپنے باغوں میں آم، امرود، پپیتا اور کیلے و چیکو کی طرح کٹھل کی بھی کاشت کریں تو یہ بھی زمینداروں کے لیے منافع بخش ثابت ہو سکتا ہے۔

کٹھل گرمیوں کے موسم میں جون کے مہینے میں آم کی فصل کے ساتھ تیار ہو جاتا ہے۔ میرا ٹنڈو الہ یار، حیدر آباد، ٹنڈو محمد خان، بدین، ٹھٹھ اور کراچی کے زمینداروں کو مخلصانہ مشورہ ہے کہ وہ اپنے اپنے باغات میں دوسرے پھلوں کے ساتھ ساتھ کٹھل کے درخت بھی لگائیں تا کہ ہمارے صوبے کے لوگ اس خوش ذائقہ پھل سے واقف ہوسکیں اور صوبہ سندھ کے ہر شہر کی مارکیٹ میں یہ پھل آسانی سے دستیاب ہو سکے۔ امید ہے کہ سندھ کے زمیندار اپنے باغات میں کٹھل جیسے بڑے اور خوش ذائقہ پھل کے درخت لگا کر نہ صرف اسے ہمارے پورے ملک میں متعارف کرانے کا سبب بنیں گے بلکہ اس کے کاروبار سے منافع بھی کمائیں گے۔

☆☆☆☆☆

ٹماٹر

سبزی ہی نہیں ایک پھل بھی ہے!

ٹماٹر کے نام سے کون واقف نہیں جو کہ روزمرہ زندگی میں ہماری خوراک بننے والی غذا کی تیاری کا ایک ضروری جزو ہے۔ ٹماٹر کو لاطینی زبان میں Lycopersicum Esculentom کہا جاتا ہے۔ ٹماٹر کی بہت سی قسمیں ہیں اور بے شمار رنگ ہیں۔ جیسے کہ کچا ٹماٹر سبز رنگ کا ہوتا ہے۔ سرخ اور زرد، سبز اور زرد، گلابی اور شوخ گلابی اور گہرے سرخ رنگ کے ٹماٹر عام طور پر سبزی مارکیٹ میں نظر آتے ہیں لیکن طبی لحاظ سے سرخ پکا ہوا ٹماٹر اچھا سمجھا جاتا ہے۔ ٹماٹر کو یورپ میں پاگل یا غصیلا سیب بھی کہا جاتا تھا جبکہ فرانس میں ٹماٹر کو اس کے رنگوں کی خصوصیات کی بناء پر ''محبت کے سیب'' کا نام دیا گیا ہے

ٹماٹر اصلاً جنوبی امریکہ کے جنگلوں میں پایا جاتا تھا جہاں سے آنے والے لوگ اسے وسطی امریکہ لائے اور میکسیکو کی قدیم ازٹک اور مایا اقوام نے اسے کاشت کیا اور ٹوماٹر کے نام سے متعارف کرایا۔ سولہویں صدی عیسوی کے آغاز میں میکسیکو اور پیرو کے ہسپانوی فاتح اسے یورپ لائے۔ اسپین اور اٹلی میں ٹماٹر کو قدر کی نگاہ سے دیکھا گیا جبکہ پورے یورپ میں زہریلے پودوں کی ایک قسم ''سولاناش'' سے تعلق رکھنے کی بناء پر انسانی صحت کے لئے اس کے خواص کو مشکوک تصور کیا گیا۔ سولہویں صدی عیسوی کے آبادکاروں کے ہاتھوں یہ شمالی امریکہ پہنچا اور پھر انیسویں صدی تک ٹماٹر وہاں کی سبزی منڈیوں پر چھا گیا۔

ٹماٹر کو پھل اور سبزی دونوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ ٹماٹر کی حیثیت کا تعین کرنے کے لئے امریکہ میں ایک مقدمہ بھی دائر کیا گیا تھا جس پر 1893ء میں امریکی سپریم کورٹ کے ایسوسی ایٹ جج نے یہ فیصلہ دیا کہ علم نباتات کی رو سے ٹماٹر پھل ہے۔

آج کے دور میں سب جانتے ہیں کہ ہر انسان کو روزانہ حیاتین کی تھوڑی بہت

Scanned with CamScanner

مقدار ضرور لینی چاہئے۔ حیاتین ''الف'' حیاتین ''ب'' اور حیاتین ''ج'' انسانی صحت کے لئے نہایت ضروری ہیں۔ ہمیں جسم کی طاقت اور ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے ان حیاتین کو اپنی غذا میں ضرور شامل کرنا چاہئے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ انسانی صحت کے لئے نہایت ضروری قرار پانے والے یہ تینوں حیاتین ٹماٹر میں موجود ہیں۔ ٹماٹر کو کھانے سے بھوک لگتی ہے اور کھانا جلد ہضم ہوجاتا ہے نیز ٹماٹر کا رس کئی بیماریوں کے لئے مفید ہے۔ اس سے خون کی کمی، چہرے اور آنکھوں کی زردی اور موٹاپے جیسے امراض دور ہوجاتے ہیں۔

آج کے دور میں ہونے والی نئی تحقیقات کا جائزہ لیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ ٹماٹر میں کینسر کو روکنے کی قدرتی صلاحیت بھی موجود ہے۔ اس میں حیاتین ''سی'' اور ''ای'' موجود ہیں۔ معروف طبی ماہر اور محقق ڈاکٹر باچکس کی ایک تحقیق کے مطابق ٹماٹر میں دو خاص قسم کے تیزاب موجود ہیں جو دیگر پھلوں میں بھی پائے جاتے ہیں اور ان کا اثر حیاتین ''سی'' کی طرح ہوتا ہے۔ یہ تیزاب سرطانی رسولی کا باعث بننے والے مضر مادے نائٹروسومینز (Nitro Somines) کی مقدار کو انسانی جسم میں کم رکھ کر کسی بھی فرد کو کینسر سے محفوظ رکھتے ہیں۔ یہ مضر اجزاء دراصل خاص طور پر بڑے کے گوشت کے بہت زیادہ استعمال کی وجہ سے ہمارے جسم میں پیدا ہوتے ہیں۔ ہمارے ہاں زیادہ تر لوگوں کو یہ معلوم نہیں ہے کہ اگر بڑے کے گوشت سے تیار کھانے کے دوران اس کے ساتھ لیموں کا رس اور کچی سبزیاں شامل کی جائیں تو ان مضر صحت اجزاء کی مقدار گھٹ جاتی ہے۔

حیاتین ''ای'' جسم کی دفاعی صلاحیت میں اضافہ کرتا ہے۔ طبی ماہرین کہتے ہیں کہ ہر شخص کو روزانہ صرف 15 ملی گرام حیاتین ''ای'' لینا چاہئے مگر نئی سائنسی تحقیق کے مطابق یہ حیاتین 800 ملی گرام روزانہ کھانے سے انسان کی جسمانی صلاحیت میں غیر معمولی اضافہ ہوتا ہے۔

ٹماٹر کی کئی شکلیں ہیں مثلاً گول، لمبوترا، ناشپاتی کی طرح، مخروطی، دھاریوں والا

حتیٰ کہ چوکور ٹماٹر بھی بازار میں مل جاتا ہے۔ کچے ٹماٹروں کو اگر گھریلو طریقے سے چند دنوں کے لئے محفوظ رکھنا چاہیں تو اسے اخبار کی ردی میں لپیٹ کر رکھ دیں، کچھ دنوں میں یہ پک جائیں گے۔ پکے سرخ ٹماٹروں کو کپڑے سے صاف کرکے ان کی ڈنڈی کی جگہ پر پگھلا موم لگائیں اور کسی ٹرے میں پھیلا کر رکھ دیں اس طرح ٹماٹر جلد خراب نہ ہوں گے۔ فصل کے دنوں میں آپ فریزر میں ڈھیر سارے ٹماٹر پلاسٹک کی تھیلیوں میں ڈال کر فریز کرسکتی ہیں۔

سائنس دان تازہ ٹماٹر کے ان خواص پر بھی ریسرچ کر رہے ہیں جو ابھی تک لوگوں کے سامنے نہیں آسکتے ہیں۔ یہ بھی ممکن ہوگیا ہے کہ آپ کسی بھی موسم اور کسی بھی وقت بازار میں بن موسم کے تازہ ٹماٹر خرید سکیں۔ امریکی سائنسدان ایسے ٹماٹروں کی افزائش کی کوشش میں مصروف ہیں جو خراب نہ ہوں اور ہمیشہ تازہ رہیں۔ ماہر حیاتیات ڈاکٹر آتھینسنس کہتے ہیں کہ اس جدید تکنیک سے ٹماٹر کے ذائقے میں فرق نہیں پڑے گا اور اگر یہ تجربہ کارآمد ثابت ہوگیا تو دوسرے پھلوں، سبزیوں اور پھولوں پر بھی یہ عمل دوہرایا جائے گا۔

پرانے طبیب اعصابی تھکن دائمی قبض اور بڑھے ہوئے پیٹ کے علاج کے لئے ٹماٹر کی سلاد تجویز کرتے تھے جو کہ نہایت سادہ ہوتی تھی۔ نسخہ یہ ہوتا تھا کہ متاثرہ فرد دو ٹماٹر کتر کر ایک درمیانہ پیاز باریک باریک کاٹ کر ٹماٹر کو اس میں ملالے پھر تھوڑا سا پودینہ کاٹ کر اس میں ملالے اور ایک ہفتے تک کھانے کے ساتھ یہ سلاد کھائے تو اگر کسی شخص کو مذکورہ امراض کے ساتھ ساتھ جوڑوں کا درد بھی ہوتا ہوتو اسی سلاد میں ادرک کے ایک چھوٹے ٹکڑے کو بھی باریک باریک کتر کر اس میں شامل کرنے کی ہدایت کی جاتی تھی۔ اطباء کہتے تھے کہ کوئی فرد اگر طبیعت اور مزاج میں گرم اور جوشیلا ہوتو اس سلاد میں تھوڑا سا ہرا دھنیا بھی ملا کر استعمال کرے۔

دانتوں اور مسوڑھوں کا مرض آج کے دور میں نہایت عام ہوچکا ہے۔ اگر آپ کو بھی اس طرح کے کسی مسئلے کا سامنا ہے یعنی کہ اگر آپ کے مسوڑھے پھول جائیں

Scanned with CamScanner

یا ان سے خون نکلتا ہو تو پکے ہوئے ٹماٹر کاٹ کر اس کی قاشیں مسوڑھوں پر آہستہ آہستہ ملئے۔ ایک درمیانہ ٹماٹر صبح کے وقت استعمال کریں اور اسی طرح شام کو بھی دوبارہ یہ عمل دوہرائیں۔ پانچ دس منٹ تک ٹماٹر کی ان چھوٹی چھوٹی قاشوں کو مسوڑھوں پر آہستہ آہستہ ملنے کے اس عمل سے دانت صاف ہوں گے، مسوڑھوں سے خون نکلنا بند ہو جائے گا اور منہ سے نکلنے والی ناخوشگوار بو کا بھی مکمل خاتمہ ہو جائے گا۔

آدھی چھٹانک ٹماٹر کے رس میں تھوڑا سا انار کا شربت ملا کر استعمال کرنے سے جگر کا فعل درست ہوتا ہے اور آنتوں میں اگر خراش ہو یا بار بار دست کی شکایت ہو تو اس کے استعمال سے چند روز میں یہ شکایت ختم ہو جاتی ہے۔ ٹماٹر کے استعمال سے انسان میں بیماریوں کا مقابلہ کرنے والی قوت مدافعت میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ ٹماٹر بھوک لگاتا ہے اور مرض ''رکٹس'' میں اس کا رس مفید ہے۔ ''رکٹس'' کے مرض میں بچوں کے ہاتھ پاؤں ٹیڑھے ہو جاتے ہیں۔

ٹماٹر کو عام طور پر سلاد میں استعمال کیا جاتا ہے، گوشت اور سبزی میں ڈالتے ہیں، اس سے چٹنی اور کیچپ تیار کیا جاتا ہے، اسے سوپ اور یخنی کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے جبکہ کابلی چنے کے پلاؤ میں ٹماٹر کے بغیر ذائقہ ادھورا رہتا ہے۔ سلاد سجانے میں بھی ٹماٹر کام آتا ہے جبکہ عموماً گھروں میں ٹماٹر گوشت، ٹماٹر قیمہ، بھرے ہوئے ٹماٹر، پنیر اور ٹماٹر جیسی ڈشز عام طور پر بنائی جاتی ہیں اس کے علاوہ پیاز کے ساتھ ٹماٹر بھون کر کریلوں میں بھی بھرے جاتے ہیں۔

ہر چیز کی زیادتی نقصان دہ ہے۔ پہلے ایک کنبے کے افراد کے لئے ہنڈیا میں ایک سے دو ٹماٹر ڈالے جاتے تھے اور سلاد میں بھی صرف دو تین ٹماٹر سے کام چل جاتا تھا اور آٹھ دس افراد کے لئے یہ مقدار بہت ہوتی تھی مگر آج کل ٹماٹو کیچپ کا رواج زور پکڑ گیا ہے۔ سموسے، پکوڑے، سینڈوچ اور برگر اس کے بغیر نہیں کھائے جاتے ہیں خصوصاً چھوٹے بچے تو آلو کے چپس اور فنگر چپس ٹماٹو کیچپ میں لت پت کر کے کھاتے ہیں حالانکہ ایک دن میں دو یا تین ٹماٹر سے زیادہ کھانا صحت کے لئے مضر ہے۔

ٹماٹو کیچپ

اجزاء: ٹماٹر چار کلو، پیاز آدھا کلو، لہسن 30 گرام، چینی ایک کلو، سرکہ ایک کلو پچیس گرام، نمک ایک چھٹانک سے دو چھٹانک، لونگ، سفید زیرہ، بڑی الائچی کے دانے، سیاہ مرچ، سرخ مرچ پسی ہوئی ایک، ایک تولہ۔

ترکیب: عمدہ، سخت اور سرخ ٹماٹر دھو کر کاٹ لیں اور انہیں اسٹین لیس اسٹیل کے برتن میں ہلکی آنچ پر اُبلنے کے لئے رکھ دیں۔ چھلکا اترنے لگے تو اُتار کر باریک ململ کے کپڑے یا چھلنی میں چھان لیں۔ جو رس نکلے اسے برتن میں ڈال کر اس میں نمک اور چینی شامل کر دیں۔ پسے ہوئے مسالے پیاز اور پسا ہوا لہسن کپڑے کی پوٹلی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ آمیزہ گاڑھا ہونے لگے تو اس میں سرکہ ملا دیں اور پانچ منٹ تک پکانے کے بعد اتار لیں اس کے بعد پوٹلی نچوڑ لیں اور ٹھنڈا ہونے پر کیچپ بوتل میں بھر لیں۔

ٹماٹر کی چٹنی

اجزاء: ٹماٹر ایک کلو، چینی آدھا کلو، پانی آدھا کلو، کشمش 30 گرام پیاز درمیانہ ایک عدد، سرخ مرچ آدھا چمچ، نمک حسب منشاء، ڈالڈا کوکنگ آئل تھوڑا سا۔

ترکیب: ٹماٹر دھونے کے بعد کاٹ کر پانی میں اُبالیں اور چھان لیں۔ برتن میں معمولی سا کوکنگ آئل ڈال لیں اور پیاز باریک کاٹ کر براؤن کر لیں پھر نمک، سرخ مرچ اور چینی اس میں ملا دیں۔ جب چینی گاڑھی ہونے لگے تو کشمش ڈال کر اُتار لیں۔ ہلکی آنچ پر پکائیں۔

نوٹ: کچھ خواتین اس میں تھوڑا سا سرکہ اور تین چار چھوارے کٹے ہوئے اور تھوڑی سی ادرک کاٹ کر ڈال کر پکا کر اتار لیتی ہیں۔

ٹماٹر کا مربہ

اجزاء: سرخ ٹماٹر پونے دو کلو، چینی دو کلو، لیموں تین عدد، پانی دو سو گرام۔

Scanned with CamScanner

ترکیب: ٹماٹر دھو کر پانی میں ہلکی آنچ پر جوش دیں۔ نرم ہونے پر احتیاط سے چھلکا اُتار لیں۔ لیموں کا چھلکا اُتار کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور بیج نکال دیں۔ چینی اور پانی ملا کر شیرہ پکائیں اب اس میں ٹماٹر اور لیموں کے ٹکڑے ڈال کر پکنے دیں اور جھاگ اوپر آئے تو چمچ سے اُتارتے جائیں۔ گاڑھا ہو جانے پر اُتار لیں اور بوتل میں بھر کر محفوظ کر لیں۔

ٹماٹر کے غذائی اجزاء

100 گرام ٹماٹر میں .... 14 حرارے

پروٹین .... ایک گرام

نشاستہ .... 5 گرام

ریشہ .... ایک گرام

ٹماٹر کا کیمیائی تجزیہ

پانی .... %93.5

پروٹین .... %1.9

چکنائی .... %0.1

معدنیاتی نمک .... %0.7

کاربوہائیڈریٹس .... %4.5

چونا .... %0.2

فاسفورس .... %0.4

فولاد .... %2.4

☆☆☆☆☆

بیر کا شمار پسندیدہ پھلوں میں کیا جاتا ہے

جن پھلوں کے درختوں پر سب سے زیادہ پتھر پھینکے جاتے ہیں ان میں بیر غالباً سرفہرست ہے اور یہی بات اس حقیقت کو ظاہر کرتی ہے کہ لوگ بیر کو کس قدر پسند کرتے ہیں۔ شہر ہوں یا دیہات بیر ہر جگہ بکثرت پایا جاتا ہے اس کے درخت بڑے بڑے بھی ہوتے ہیں اور خود رو جھاڑیوں کی مانند بھی۔ سستا اور عام ہونے کی وجہ سے اس کا شمار تیسرے درجے کے پھلوں میں کیا جاتا ہے لیکن درحقیقت قدرت نے اس کو بیش بہا خواص سے نوازا ہے۔

تاثیر، سرد خشک، اقسام

بیر تین اقسام میں پایا جاتا ہے، پیوندی، تخمی اور جھڑ بیری۔ پیوندی بیر دونوں قسموں کے مقابلے میں بڑا اور مزیدار بھی ہوتا ہے۔ تخمی گول ہوتا ہے اس میں گودا کم ہوتا ہے مزے میں کھٹ مٹھا ہونے کی وجہ سے لوگ زیادہ پسند کرتے ہیں۔ اسے کاٹھی بیر بھی کہتے ہیں۔ بیر کی جنگلی قسم جھڑ بیری کہلاتی ہے انہیں کوکنی بیر بھی کہتے ہیں اس میں پتے کم اور کانٹے زیادہ ہوتے ہیں۔

استعمال: غذائیت کے اعتبار سے پیوندی بیر سرفہرست ہے کیونکہ اس میں پروٹین، شکر یا نشاستہ کے علاوہ حیاتین اور فاسفورس زیادہ ہوتا ہے۔ اس میں ریشہ یا فائبر بھی زیادہ ہوتا ہے جس کی وجہ سے آنتیں اپنا کام ٹھیک طرح کرتی ہیں۔

دیگر اقسام ذرا دیر سے ہضم ہوتی ہیں اور زیادہ کھٹی ہونے کی وجہ سے ان کے کھانے سے گلا بھی خراب ہو سکتا ہے۔ بھوک کم ہو، کھانا صحیح طور پر ہضم نہ ہو رہا ہو اور جلن اور گیس کی تکلیف ہو تو صبح ناشتے کے بجائے 50 سے 100 گرام پیوندی بیر خوب چبا کر کھانے سے بھوک صاف اور کھل کر لگے گی اور اگر پیٹ میں کیڑے ہوں تو وہ بھی نکل جائیں گے۔

اگر اس کو بھون کر کھایا جائے تو دستوں اور پیچش کے لئے مفید ہے۔ اس کے

پتوں کو پانی میں جوش دے کر اس پانی سے سر دھونا بالوں کی مضبوطی اور چمک کے لئے بڑا فائدہ مند ہے۔

مٹاپے اور بلڈ پریشر سے نجات کے لئے ایک وقت کے کھانے کے بجائے اس کو کھانا مفید ہوتا ہے۔ اس میں موجود فاسفورس سے دماغ اور اعصاب مضبوط ہوتے ہیں۔ کیلشیم کی مقدار بھی اس میں زیادہ ہوتی ہے اس سے بال اور ہڈیاں خوب بڑھتی ہیں بیر کو اعتدال کے ساتھ خوب چبا کر کھایئے اور اپنی صحت اور جسم کو طاقت پہنچایئے مگر شرط یہ ہے کہ بیر کچے اور ترش نہ ہوں۔ ہمیشہ میٹھے اور پکے ہوئے بیر کھانے چاہئیں اور بیر کھانے کے بعد ان کے اوپر پانی ہرگز نہیں پینا چاہیے کیونکہ اس طرح نہ صرف اس کی فائدہ بخش تاثیر متاثر ہوتی ہے بلکہ منہ کا ذائقہ بدلنے کے ساتھ ساتھ قوت ہاضمہ بھی متاثر ہوتی ہے۔

بیر کے خواص:

1- بھوک میں اضافہ کرتا ہے۔

2- اس کے پتے رگڑ کر گلٹی پر لگانے سے گلٹی پک جاتی ہے۔

3- زود ہضم غذا ہے۔

4- خون کے دستوں اور انتڑی کے ورم کو دور کرتا ہے۔

5- قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔

6- صفرا کو دور کرتا ہے۔

7- معدے اور آنتوں کے کیڑے اس کے کھانے سے مرجاتے ہیں۔

8- کھٹا بیر پیاس کی شدت کو ختم کر دیتا ہے۔

9- بینائی کو طاقت پہنچاتا ہے۔

10- اس کی لکڑی کا برادہ آنتوں کے زخم، اسہال اور منہ سے خون آنے میں بہت فائدہ پہنچاتا ہے۔

11- سوکھا ہوا بیر تازہ بیر کی نسبت زیادہ مفید ہوتا ہے۔

12- تکان کو دور کرنے میں موثر ہے۔

13- بالوں اور ہڈیوں کے لئے بھی بہت مفید ہے۔

احتیاط کیجئے:

بیر سرد مزاج، دماغ اور معدے کے لئے مضر ہے۔ خوب پک جانے کے بعد بعض اوقات ان میں کیڑے بھی پڑ جاتے ہیں اس لئے کیڑوں والے بیر نہیں کھانے چاہئیں کیونکہ اس سے ہیضہ ہوجانے کا امکان ہوتا ہے بیر کھانے کے بعد پانی ہرگز مت استعمال کریں ایسا کرنے سے ہاضمہ متاثر ہوسکتا ہے۔ بہت زیادہ کھٹے بیر گلا خراب کرنے کا باعث بن جاتے ہیں۔

بیر میں موجود فاسفورس دماغ اور اعصابی مضبوطی میں اہم کردار ادا کرتا ہے جبکہ کیلشیم بالوں اور ہڈیوں کی نشوونما کیلئے نہایت مفید ہے۔

100 گرام بیر میں غذائی اجزاء

وٹامن اے	400 بین الاقوامی یونٹ
وٹامن بی تھایامین	.02 گرام
رائبوفلاوین	.04 گرام
فایاسین	.09 گرام
وٹامن سی	69 ملی گرام
پروٹین	1.2 گرام
نشاستہ	27.6 گرام
کیلشیم	29 گرام
فولاد	.5 گرام
فاسفورس	37 ملی گرام

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

املی

ایک منفرد چٹ پٹی دوا

املی: درخت پر لگنے والا وہ چٹ پٹا پھل ہے، جس کا استعمال چٹنی کے علاوہ کھانوں کی تیاری میں بھی نہایت عام ہے۔ املی کے درخت پر لگنے والا یہ پھل اتنا معروف ہے کہ اردو کے علاوہ پاکستان کی متعدد علاقائی بولیوں اور زبانوں میں اس کے حوالے سے لوک گیت بھی خاصے مشہور ہیں۔

املی کو فارسی اور عربی میں تمر ہندی، بلوچی میں آمڑی، سندھی میں گدامڑی، بنگالی میں املی، ہندی میں انبلی اور انگریزی میں ٹیمارنڈ (Tamarind) کہا جاتا ہے۔

املی دراصل اپنے درخت کا سدا بہار پھل ہے جو تقریباً ایک بالشت لمبی ہوتی ہے۔ پھلی پر پتلا سا چھلکا ہوتا ہے اور اس کے چھلکے کے نیچے گودا ہوتا ہے۔ جس میں پتلی پتلی نسیں ہوتی ہیں۔ ایک پھلی میں چار سے بارہ تک چپٹے بیج نکلتے ہیں۔ اس کے بیجوں میں 20 فیصد تک تیل ہوتا ہے۔ عموماً جو املی بازار میں گھریلو استعمال کے لئے فروخت ہوتی ہے، اس میں اکثر دس فیصد نمک کی آمیزش پائی جاتی ہے، لیکن اگر املی طبی مقاصد کے لئے استعمال کرنا مقصود ہو تو اس میں نمک کی آمیزش بالکل نہیں ہونی چاہئے۔ عام قسم کی املی میں ریشے چھلکے اور بیج بکثرت ہوتے ہیں۔ املی کے درخت کے پتے اور پھول بھی ترش ہوتے ہیں۔ املی کے گودے میں 9 فیصد ٹارٹرک ایسڈ ہوتا ہے۔ اگر املی کا پھل 40 کلو ہو تو اس میں سے 25 کلو گودا نکلتا ہے۔

تازہ املی کا گودا سرخ رنگ کا ہوتا ہے، لیکن پرانا پڑ جانے پر اس کی رنگت سیاہی مائل ہو جاتی ہے، تاہم بیج جنہیں چیئیں بھی کہا جاتا ہے، بدستور گہرے سرخی مائل ہی رہتے ہیں۔ اس کا ذائقہ ترش اور طبی مزاج درجہ اول میں سرد و خشک ہوتا ہے۔ بعض اطبا کا کہنا ہے کہ املی درجہ دوم میں معتدل ہوتی ہے۔

املی کے درخت ہندوستان و پاکستان میں عام پائے جاتے ہیں، تاہم اس کا

اصل وطن جنوبی ہند ہے۔ اس کا درخت گھنا اور خوب پھیلا ہوا ہوتا ہے جبکہ ٹہنیوں پر لگنے والی پتیاں ترش اور باریک باریک ہوتی ہے۔

املی کے طبی خواص:

اطبا کہتے ہیں کہ املی طبیعت کو فرحت بخشتی ہے، دل اور معدہ کو طاقت دیتی ہے اور متلی کو زائل کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے طبیعت نرم ہو جاتی ہے صفرا کو جسم سے نکالتی ہے، خون کے جوش کو ساکن کرتی ہے، خفقان میں مفید ہے۔

املی کے بیج کا مغز دیسی نسخوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے ان بیجوں کو چنوں کی طرح بھاڑ میں بھنوا کر چھلکے علیحدہ کر کے مغز نکال لیا جاتا ہے، جسے سفوف کی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے۔ املی کا پنا، جسے املی کا شربت بھی کہا جاتا ہے، موسم گرما میں بکثرت استعمال ہوتا ہے۔ اس کے پھول قابض اور مسکن ہیں۔

املی کے درخت کے پتوں کے رس کو شکر میں ملا کر پلانے سے پیچش اور خونی بواسیر کے مریضوں کو فائدہ ہوتا ہے۔ املی کے پتے دو تولہ لے کر پاؤ بھر پانی میں گھوٹ کر اور پھر اسے چھان کر تھوڑی سی شکر ملا کر پینے سے پیشاب کی جلن رفع ہوتی ہے۔

علاوہ ازیں اس کے پتوں میں جراثیم کو ختم کرنے کی خاصیت ہوتی ہے، اس لئے اس کے پتوں کے جوشاندے سے زخموں کو بھی دھو کر صاف کیا جاتا ہے۔ خناق اور منہ پکنے کے عارضے میں اس کے پتوں کے جوشاندے سے غرارہ بھی کرتے ہیں۔

اطبا کے مطابق اگر املی بطور دوا استعمال کرنا مقصود ہو تو اس کے لئے ایک سال پرانی املی بہتر سمجھی جاتی ہے۔

املی کا گودا دست آور ہے۔ اس سے بھوک کھل کر لگتی ہے، جبکہ خوراک با آسانی ہضم ہوتی ہے۔ املی غذا کی رغبت کو بھی بڑھاتی ہے۔ اس مقصد کے لئے املی کا گودا 50 گرام لے کر 50 گرام پانی میں بھگو دیں۔ جب پھول جائے تو ہاتھوں سے مل کر بیجوں اور ریشہ کو نکال دیں اور اس گودے میں نمک، مرچ ملا کر کھانے کے ساتھ بطور

Scanned with CamScanner

چٹنی کھائیں۔

املی کا شربت

املی کا شربت پیاس کی شدت دور کرتا ہے اور گرمیوں میں لُو لگنے سے بھی جبکہ گرمی کی شدت سے دل کی دھڑکن تیز ہوجانے کی شکایت ہو تو املی کے شربت کے استعمال سے ٹھیک ہوجاتا ہے۔ املی کا شربت تیار کرنے کے لئے 50 گرام املی کا گودا پانی میں بھگولیں بعد میں بیج اور ریشہ علیحدہ کر کے چینی یا مصری ملا کر پی لیں۔

املی کا گودا جو ایک سال پرانا ہو، ہاضمے اور آنتوں کے لئے خاص طور پر مفید ہوتا ہے۔ دائمی قبض کے مریضوں کو دس سال پرانی املی کا گودا تین گرام روزانہ استعمال کرنے سے دو ہفتے میں شفا ہوجاتی ہے۔

☆☆☆☆☆

انجیر میں بے شمار طبی خوبیاں ہیں

اس پھل میں شفایابی کے حیرت انگیز اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اگر آپ انجیر کا استعمال مستقل جاری رکھیں تو آپ کے پاس کسی قسم کی اعصابی کمزوری نہیں آسکتی۔ کیونکہ یہ بیحد طاقت بخش ہے۔

انجیر اور اعصابی بیماری

قدرت نے اعصابی کمزوری اور اعصابی تھکن کے لئے انجیر کی صورت میں انسان کو بہت اچھا تحفہ بخشا ہے۔ اعصابی بیماریاں دراصل ناقص خون کی پیداوار سے ظاہر ہوتی ہیں۔ انجیر خون کی خرابی کو دور کرتا ہے۔

انجیر اور برص کے داغ

بہت سی سماجی اور نفسیاتی الجھنیں اعصابی تھکن سے پیدا ہوتی ہیں اور یہ پھل جسم کو گوشت اور اچھی جلد فراہم کر کے فربہی کرتا ہے۔ دوسرے امراض کے علاوہ انجیر کا تازہ دودھ برص کے داغوں پر لگایا جائے تو یہ ٹھیک ہوجاتے ہیں۔ یہ ہر قسم کے ورم کو ختم کر دیتا ہے۔

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

بہی پھل

بھوک لگانے کے لئے بہترین ٹانک

یہ ایک ایسا پھل ہے جو اپنے اندر گونا گوں غذائی اور شفائی اثرات رکھتا ہے۔ اس کی تاثیر معتدل ہوتی ہے اور ترش بہی سرد خشک ہوتی ہے۔ ترش بہی ہمیشہ کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔

یہ پھل نہ تو تیزابیت بڑھاتا ہے، نہ ہی تیزابیت پیدا کرتا ہے۔ بعض بچے کھیل کود میں مٹی کھانے کے عادی ہوجاتے ہیں۔ اسی طرح بعض عورتوں کو بھی مٹی کھانے کی بُری عادت پڑ جاتی ہے۔ اس خراب عادت کو بہی پھل چھڑا سکتا ہے۔

اگر بھوک بالکل نہ لگے اور کمزوری دن بہ دن بڑھتی چلی جائے، سر ہر وقت چکرائے، غذا کو ہاتھ لگانے کو دل نہ کرے تو ایسی صورت میں بہی پھل ہر تین گھنٹے بعد اس طرح کھلائیں کہ ایک چھٹانک بہی اور تین ماشے ہرا پودینہ ملا کر کوٹ لیں۔ اس کا پانی مریض کو پلائیں۔ چند روز میں بھوک کھل کر لگے گی، تاہم اس عمل کے دوران کوئی اور غذا نہیں دینی چاہیے۔

☆☆☆☆☆

خوبانی

کیلشیم اور پوٹاشیم کا خزانہ

خوبانی موسم گرما کا میٹھا پھل ہے۔ اس میں موجود کیروٹین کی کثیر مقدار کے باعث یہ چہرے کی رنگت کو نکھارنے کے باعث بنتا ہے۔ خوبانی میں کیلشیم، پوٹاشیم اور حیاتین کی کثیر مقدار بھی پائی جاتی ہے۔ یہ پھل جسم میں تازہ خون پیدا کرتا ہے۔ کثرت استعمال سے جسم کو فربہ بنایا جاسکتا ہے۔ خوبانی جسم کے تمام اعضاء کو توانائی، تازگی اور تقویت فراہم کرتی ہے۔ خوبانی سے تیار کیا گیا مربہ ناشتے میں استعمال کیا جائے تو تمام دن بھوک کا احساس نہیں ہوتا اور جسم پانی کی شدید کمی سے محفوظ رہتا ہے۔

ناشپاتی دل کے امراض میں اکسیر

سرد اور گرم دونوں ممالک میں کثرت سے پیدا ہوتی ہے، ناشپاتی کی مختلف اقسام ہوتی ہے۔ تاہم ناشپاتی کی دو اقسام بہت مشہور ہیں ایک کا گودا بالکل باریک اور نرم ہوتا ہے جبکہ دوسری اقسام کی ناشپاتی میں گودا قدرے دانہ دار ہوتا ہے۔ پاکستان میں ناشپاتی پشاور، کشمیر اور مری کے علاقے میں پائی جاتی ہے۔ ناشپاتی خون میں موجود چکنائی کا خاتمہ کرتی ہے۔ اس لیے دل کے امراض میں یہ پھل بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ ناشپاتی کھانے کے فوراً بعد پانی پینے سے گریز کرنا چاہیے۔ اس سے نظام ہضم سے متعلق مسائل پیدا ہوسکتے ہیں۔ ناشپاتی کا مزاج گرم و تر ہے۔ یہ جسم کی خشکی ختم کرتی ہے اس لیے شدید گرمی میں ناشپاتی ٹھنڈک کا احساس پیدا کرتی ہے۔

ہر موسم میں صحت کا خیال رکھنا لازمی امر ہے لیکن گرم موسم میں اس کی ضرورت مزید بڑھ جاتی ہے۔ یہ وہ موسم ہے جب جسم پانی کی شدید کمی کا شکار بھی ہوسکتا ہے، اس لیے ذائقہ دار شیریں پھل موسم گرما میں خصوصی اہمیت رکھتے ہیں جن کی مدد سے آپ تمام گرمیاں تروتازہ اور صحت مند رہ سکتے ہیں۔

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

آڑو

ایک خوش ذائقہ پھل

آڑو، پھل ہونے کے ساتھ ساتھ موسمِ گرما میں ہونے والی متعدد بیماریوں کی ایک خوش ذائقہ دوا بھی ہے۔ اس پھل کا مزاج سرد تر ہے اور اس کا کام شدتِ گرمی سے پیدا شدہ گرمی اور جسم کی حدت کو دور کرنا ہے۔ یہ وٹامن اے، بی اور سی سے مالا مال ہے۔ اس میں فولاد، کیلشیم اور فاسفورس کے بھی اجزاء ہوتے ہیں۔ یہ بیک وقت غذا اور جسمانی امراض کے لئے پُر تاثیر دوا کی خاصیت بھی رکھتا ہے۔ جن دنوں میں لُو چل رہی ہو تو اس کا استعمال طبیعت کو تسکین اور جسم کو حدت سے محفوظ رکھتا ہے۔ جسم میں صالح خون پیدا کرتا ہے۔ خون کی تیزابیت دور کر کے ہائی بلڈ پریشر اور جلدی امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ خون کی گردش میں اہم کردار ادا کرنے والی رگوں کی سختی دور کر کے انہیں نرم رکھتا ہے اور فشارِ خون کو اعتدال پر رکھتا ہے۔ قدرت نے اس میں جراثیم کش اثرات بھی پیدا کئے ہیں۔ ہر پندرہ دن کے بعد چھ عدد آڑو استعمال کرنے سے آنتوں میں موجود چھوٹے بڑے کیڑے خارج ہوجاتے ہیں۔ دھوپ کی شدت اور آندھیوں کے جھکڑ چلنے سے جب غذائی نالی میں سوزش پیدا ہوجائے تو اس کے استعمال سے درست ہوجاتی ہے معدے کی تیزابیت کی شکایت ہو تو اسے کھانے سے پہلے استعمال کرنا چاہیے۔ آڑو کا چھلکے سمیت استعمال زود ہضم اور قبض کشا ہے۔ بوڑھے اور کمزور معدے والے افراد آڑو کو ہضم کرنے کے لئے اس کے ہمراہ شہد یا ادرک کا مربہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ آڑو کی کئی اقسام ہیں تاہم "نکی آڑو" کو عمدہ اور لذیذ قرار دیا جاتا ہے۔ آڑو کی یہ قسم پکی ہوئی خوبانی کی طرح نرم اور رسیلی ہوتی ہیں۔

☆☆☆☆☆

پھلوں کے اثرات

علاج بذریعہ سیب

سیب ایک ایسا پھل ہے جو دنیا کے تقریباً ہر ملک میں کھایا جاتا ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہے اور یہ مفرح قلب و دماغ، مقوی جگر ہوتا ہے۔ اس میں قلیل مقدار فولاد کی ہوتی ہے، اس لیے قدرے قابض کرتا ہے۔ یہ حفظان کو مفید اور چہرے کے رنگ کو نکھارتا ہے، بھوک بڑھاتا ہے اور خون صالح پیدا کرتا ہے مختصر یہ کہ جسم انسانی کیلئے یہ نہایت مفید ہے۔

ضعف دماغ

آج کل ضعف دماغ کا عارضہ عام پایا جاتا ہے بلکہ یوں کہنا چاہئے کہ جتنے نزلہ اور زکام دائمی کے مریض نظر آتے ہیں۔ ایسے مریضوں کو دافع نزلہ ادویات سے اس لئے فائدہ نہیں ہوتا کہ دراصل ان کی بیماری ضعف دماغ ہوتی ہے اور تاوقتیکہ دماغ کو تقویت پہنچا کر مضبوط بنایا جائے انہیں شفا ہونا محال اور ناممکن ہے۔ چنانچہ ایک ایسا غذائی نسخہ پیش کیا جاتا ہے جو دماغ کو مضبوط بنانے کیلئے ایک مسلمہ شے ہے۔ کھانا کھانے سے دس منٹ پیشتر ایک یا دو سیب نہایت اعلیٰ قسم کے بغیر چھیلے نوش فرمالیا کریں۔ چند روز میں ضعف دماغ کی شکایت دور ہوجائے گی۔

کھانسی

ایک پختہ سیب کا رس بذریعہ مشین یا کسی اور طریقہ سے نکال لیں اور اس میں قدرے مصری ملا کر صبح وشام پیا کریں، انشاءاللہ چند روز میں کھانسی بھاگ جائے گی۔

کیڑوں کا علاج

پیٹ کے کیڑوں کیلئے رات کو سوتے وقت ایک دو سیب کھالیا کریں۔ اس کے بعد پانی ہرگز نہ پئیں۔ سات روز ایسا کرنے پر تمام کیڑے ہلاک ہو کر نکل جائیں گے۔

Scanned with CamScanner

قدرتی ٹانک

روزانہ نہار منہ تین سیب کھا کر اوپر سے دودھ پی لیں۔ ایک دو ماہ ہی میں صحت قابل رشک بن جائے گی۔ جلد کا رنگ نکھر جاتا ہے۔ چہرے پر سرخی سرایت کرنے لگتی ہے۔ مختصر الفاظ میں یوں کہنا چاہیے کہ اس غذا سے وہ تمام فوائد حاصل ہوجاتے ہیں جن کا ذکر بڑی بڑی قیمتی دواؤں کے اشتہاروں سے تو پایا جاتا ہے۔ لیکن جو دراصل کسی دوا سے حاصل نہیں ہوتے۔

مقوی باہ

ایک آسان سا چٹکلہ باہ کے تیز کرنے میں نہایت ہی لاجواب ثابت ہوا ہے۔ اگر کافی عرصہ تک اس کا استعمال جاری رکھا جائے تو کمزوری سے کمزور آدمی بھی پورا جوان بن جاتا ہے۔ ایک عدد پختہ سیب لے کر چاقو سے چھیل لیں اور اس میں جس قدر لونگ آسکے چبھودیں۔ ہفتہ بھر بعد لونگ مذکورہ نکال کر شیشی میں رکھ چھوڑیں۔ روزانہ صبح کے وقت چار سے چھ لونگ تک نوش کریں، پھر دیکھیں کہ کس قدر قوت پیدا ہوتی ہے۔

مفید چائے

سیب کے چھلکے سے نہایت لذیذ اور خوشبودار چائے ہوتی ہے، جو عام چائے قہوہ اور کافی کی طرح مضرت رساں ہونے کے بجائے حد درجہ صحت بخش پائی گئی ہے۔ خاص طور پر بوڑھوں اور کمزوروں کیلئے تو اس کا اثر بہت قوی تسلیم کیا گیا ہے اس میں اگر حسب ضرورت اور حسب ذائقہ لیموں کا رس اور شہد ملا لیا جائے تو صحت بخش اثر میں تین گنا اضافہ ہوجاتا ہے۔ پس یہ چائے پیچش اور تپ محرقہ کی کمزوریوں کو دور کرنے کیلئے مشہور عام مقوی مشروب اولٹین (Ovaltine) کا کام دیتی ہے۔

علاج بذریعہ اناناس

یہ پھل صحت انسانی کیلئے از حد مفید ہوتا ہے۔ مفرح اور ملین اور مدر ہے۔ قلب

وجگر اور دماغ و معدہ کو تقویت دیتا ہے۔ صفرا کی گرمی کا مسکن، یرقان اور خفقان کا دافع ہے۔ مدر بول ہونے کی وجہ سے ریگ گردہ مثانہ کو خارج کرتا ہے۔ اس کا مربہ اور شربت بناتے ہیں۔ پختہ اناناس اور اس کے مربہ میں وٹامن سی کثرت سے ہوتا ہے۔ کیمیائی تجزیہ کے مطابق اس میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین کے علاوہ وٹامن اے اور سی اور کیلشیم کافی مقدار میں پائی جاتی ہے اور اس کی غذائی طاقت 58 کیلوری فی سو گرام ہے۔

گرمی توڑ شربت

گرمیوں کے موسم میں اناناس کا شربت پینے سے دل و دماغ کو فرحت حاصل ہونے کے علاوہ پیاس بجھ جاتی ہے۔ معدہ اور جگر کی گرمی کو تسکین دیتا ہے اور پیشاب خوب لاتا ہے۔ اور کسی شخص کے گردے اور مثانے میں پتھر ہو یا پیشاب میں ریت خارج ہوتی ہو تو پیشاب لانے کی وجہ سے ان کو دگنا نفع پہنچتا ہے۔

عام طور پر اناناس کا رس نکال کر اس میں حسب پسندی مصری ملا کر پیتے ہیں۔ لیکن چونکہ ہر جگہ اور ہر موسم میں اناناس دستیاب نہیں ہوتا۔ اس لیے اس کا شربت بنا کر رکھتے ہیں اور بوقت ضرورت استعمال میں لاتے ہیں۔ اس کے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ اناناس کو چھیل کر اس کا بیج نکالیں۔ اس کے بعد اس کی قاشیں بنا کر لکڑی یا پتھر کی اوکھلی میں کوٹ کر پانی نچوڑیں یا آج کل پھلوں کا رس نکالنے کی مشینیں ملتی ہیں۔ ان سے اس کا رس نکال لیں۔ اب یہ رس اگر ایک سیر ہو تو اس میں عرق گلاب اور عرق بید مشک ہر ایک دس تولہ اور لیموں کا رس 5 تولہ اضافہ کر کے چینی تین سیر شامل کریں اور ہلکی آنچ پر (برتن کو ڈھک کر) پکائیں یہاں تک کہ شربت کا قوام تیار ہوجائے۔ بوقت ضرورت چار تولہ یہ شربت گاؤ زبان تازہ پانی میں ملا کر نوش کریں۔ یہ شربت دل و دماغ کو تقویت کردیتا ہے۔ پیاس بجھاتا اور پیشاب خوب لاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

مربہ فرحت بخش

انناس کی قاشیں کرکے ان کو تھوڑے پانی میں پکائیں یہاں تک کہ وہ گل کر نرم ہوجائیں۔ اب ان قاشوں کو پھیلا کر پھریرا کریں اور پھر چینی کا قوام بنا کر اس میں ڈال دیں۔ دو تین روز کے بعد قوام کو دیکھیں، اگر وہ پتلا نظر آئے تو اس کو دوبارہ پکا کر درست کرلیں۔ یہ مربہ دل کو قوت دیتا ہے اور فرحت بخش ہے۔ پیشاب بھی لاتا ہے۔

بدہضمی کی دوا

انناس کی قاشیں کریں اور ان پر کالی مرچ اور نمک لاہوری پیس کر چھڑک دیں۔ اس کے بعد آنچ پر گرم کرکے کھالیں، بدہضمی کی شکایت رفع ہوجائے گی۔

علاج بذریعہ آم

آم ہمارے ملک کا ایک مشہور پھل ہے جو موسم گرما میں ہوتا ہے۔ کچا آم سرد خشک ہوتا ہے جب کہ پختہ آم دوسرے درجہ میں گرم اور تر ہوتا ہے۔ پختہ آم مولد خون، مسمی بدن، ارواح، معدہ، گردہ اور مثانہ کو تقویت دیتا ہے۔ آنتوں کو بھی قوت بخشتا ہے اور مقوی باہ بھی ہے۔ آم کو چوس کر کھانا زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اس سے امرس، امچور، اچار اور مربہ وغیرہ بھی بناتے ہیں۔ میٹھا آم جو عام طور پر مالدہ، لنگڑا، وسہری، انور راٹھور اور چونسا کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ اعلیٰ درجہ کا مقوی باہ ہوتا ہے۔ ان آموں سے مندرجہ ذیل نسخہ جات تیار ہوتے ہیں۔

اکسیر تپ دق

تپ دق کی بیماری کیلئے تازہ اور میٹھے آموں کا رس 20 (بیس) تولہ لیں۔ اس میں شہد 5 تولہ ملا کر صبح و شام استعمال کریں۔ اور دن رات میں دو تین بار گائے یا بکری کا دودھ تازہ مصری ڈال کر نوش کریں۔ اس طرح 21 روز ایسا کرنے سے تپ دق جیسی لاعلاج بیماری والا آدمی بھی صحت حاصل کرنے لگتا ہے۔

اکسیر دماغ

آم کا تازہ اور میٹھا رس پاؤ بھر، تازہ دودھ ایک چھٹانک، ادرک کا تازہ رس چائے کا ایک چمچہ (اور اگر جی چاہے تو حسب ذائقہ چینی بھی ڈال لیں) سب کو اچھی طرح ملا کر کھالیں۔ روز اسی طرح کا مشروب تیار کرکے استعمال کیا جائے۔

یہ مشروب بے حد مقوی دماغ ہے۔ ضعف دماغ کی وجہ سے دائمی دردسر، گرانی اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا آنے کی شکایت دور ہوجاتی ہے اور جسم کی لاغری فربہی میں تبدیل ہوجاتا ہے۔

اکسیر ہاضمہ

میٹھے آموں کا رس پانچ تولہ سونٹھ 3 ماشہ، سونٹھ پیس کر رس میں ملائیں اور صبح کے وقت پلائیں، انشاء اللہ ہاضمہ کی کمزوری دور ہوگی۔

آنتوں کے امراض

آموں کا تازہ رس جو خوب پتلا اور میٹھا ہو، دہی میٹھا 2 تولہ، ادرک کا رس چائے کا ایک چمچہ، سب کو خوب اچھی طرح ملا کر پی لیا جائے۔ ایسی ایک خوراک دن میں تین بار دی جاسکتی ہے۔ پرانے دست، غذا کا خام حالت میں دستوں سے نکلنا، آنتوں اور معدہ کی کمزوری اور بواسیر کیلئے مفید ہے۔

امراض خون

نہایت پختہ اور شیریں آم کا رس جو پتلا اور تازہ ہو، ایک پاؤ دودھ گائے تازہ آدھا پاؤ، خالص گھی ایک چمچہ، ادرک کا تازہ رس ایک چائے کا چمچہ، سب اشیاء کو خوب ملا کر پھر آدھی چھٹانک شکر حل کرکے پی لیا جائے۔ آم کا رس آہستہ آہستہ بڑھاتے رہیں۔ ایک دو ماہ تک یہی مشروب استعمال کریں۔ اس کے سوا کوئی شے غذا میں نہ کھائی جائے۔

Scanned with CamScanner

فوائد:

کمی خون کی شدید صورت کو بھی دور کرتا ہے۔خون بہ کثرت پیدا کرتا ہے۔ لاغر جسم کافی موٹا اور طاقتور ہوسکتا ہے۔جسم کی خشکی ، بے رونقی، زردی اور ضعف یک قلم ختم ہوجائے گا۔اس سے بہتر علاج لاغری شدید کا ملنا مشکل ہے۔

امراض مردانہ

آم کا تازہ ، میٹھا اور پتلا رس پاؤ بھر۔سفوف ستاور چھ ماشہ، سفوف ثعلب چھ ماشہ، تازہ دودھ 10 تولہ، ادرک کا رس چھ ماشہ، پیاز کا رس ایک تولہ، انڈے کی زردی ایک عدد، عمدہ گھی ایک تولہ، زعفران تین رتی (گلاب کے عرق ایک تولہ میں حل کرکے) سب اشیاء کو خوب اچھی طرح ملا کر آدھے چھٹانک باریک پسی ہوئی مصری شریک کرکے پی لیا جائے دو ہفتے بعد اس کا نصف وزن یا پورا نسخہ شام کو بھی استعمال کریں۔

قے حاملہ:

آم کا رس 2 تولہ، عرق گلاب 2 تولہ، گلوکوز ایک تولہ، کیلشیم واٹر یعنی چونے کا پانی آدھی چھٹانک سب کو ملا کر ایسی دو تین خوراک روزانہ دینے سے وہ فوائد ظہور میں آتے ہیں کہ قیمتی انجکشن بھی فیل ہوجاتے ہیں۔

گرمی توڑ:

دو تین کچے آم شام کو بھون لیں اور رات بھر کسی کھلی جگہ پر پڑا رہنے دیں۔ صبح انہیں مسل کر شربت سا بنالیں اور ایک چٹکی بھنا ہوا زیرہ، تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ ڈال کر پی جائیں۔ اس سے گرمیوں میں لو کبھی اثر نہ کرے گی۔ غیر ضروری پیاس نہ لگے گی اور دن بھر طبیعت بھی تازہ رہے گی۔

اکسیر ذیابیطس

ذیابیطس جیسی بیماری جو قیمتی ادویات سے بھی نہیں جاتی، اس کے علاج کیلئے آم

کے پتے اکسیر کا کام دیتے ہیں۔آم کے ایسے پتے جو خود بخود جھڑ جائیں۔ اکھٹے کر کے سایہ میں خشک کرلیں۔ پھر انہیں باریک پیس لیں، بس اکسیری دوا تیار ہے۔ ڈیڑھ ماشہ صبح اور ڈیڑھ ماشہ شام تازہ پانی کے ساتھ نوش کریں۔

جگر کی کمزوری

جگر کی کمزوری کی وجہ سے پتلا دست آتا ہو، بھوک کم لگتی ہو، ہاضمہ کمزور ہو، تو آم کے پتوں کی چائے بغیر دودھ کے ساتھ استعمال کرائیں۔ چھ ماشہ آم کے پتوں کو سایہ میں خشک کرکے پاؤ بھر پانی میں جوش دیں۔ آدھا پاؤ پانی رہنے پر کسی قدر چینی ملا کر صبح و شام نوش کریں۔

گردہ مثانہ کی ریت کیلئے اسراری نسخہ

آم کے سبز پتے سایہ میں خشک کرکے سفوف بنائیں اور بقدر چھ ماشہ باسی پانی سے روزانہ استعمال کریں پندرہ بیس روز میں انشاء اللہ ریت اور کنکری رفع ہوجائے گی۔

☆☆☆☆☆

بادام

بادام ایک مشہور پھل ہے جو مزاج کے لحاظ سے گرم و تر درجہ اول اور بعض کے نزدیک معتدل ہے، لیکن کڑوا بادام گرم درجہ 3 خشک درجہ 2 میں ہے۔ کھانے میں میٹھا بادام استعمال ہوتا ہے جو مقوی اور مرطب دماغ، ملین شکم، ملین صدر ہے۔ بصارت کو فائدہ دیتا ہے اور طبیعت کو نرم کرتا ہے۔ اس سے روغن بادام بھی نکالا جاتا ہے جو تقویت دماغ کیلئے سر پر ملتے ہیں اور رفع قبض دائمی کیلئے دودھ میں شامل کر کے رات کو سوتے وقت پیتے ہیں۔

اکسیر دماغ

دماغی محنت کی کثرت، کمی خون، کثرت جماع اور ضعف قلب وغیرہ سے دماغ کمزور ہوجاتا ہے۔ سر کے پچھلے حصہ میں درد رہتا ہے، نظر کمزور ہوجاتی ہے اور حافظہ خراب ہوجاتا ہے۔ ذیل کا نسخہ دیکھنے میں اگرچہ معمولی معلوم ہوتا ہے لیکن ایک عجیب اکسیر ہے۔ متواتر اکیس روز کے باپرہیز استعمال سے ضعف دماغ کی شکایت دور ہوجاتی ہے۔ صحت پہلے سے بہت اچھی ہوجاتی ہے۔ ایک خوراک بوقت صبح کھالینے سے طبیعت تمام دن مسرور رہتی ہے۔

مغز بادام 7 عدد، الائچی خورد 4 عدد، چھوہارہ عمدہ ایک عدد، مصری 5 تولہ، گائے کا مکھن 5 تولہ، مغز بادام اور چھوہارہ کو رات کے وقت مٹی کے کورے برتن میں پانی ڈال کر بھگودیں۔ صبح باداموں کو چھیل لیں اور چھوہارہ کی گٹھلی دور کریں۔ الائچی کے دانوں کو نکال کر خوب پیس لیں پھر مصری ملا کر باریک کریں۔ آخر میں مکھن ملائیں اور نوش کریں۔

مقوی دماغ

پانی میں بھگو کر چھیلے ہوئے بادام دس (10) عدد لے کر خوب باریک گھوٹ لیں

اور جوش کھاتے ہوئے آدھا سیر دودھ میں ملادیں۔ جب دو تین جوش آجائیں تو دودھ آگ سے اتار کر ٹھنڈا کرلیں۔ جب پینے کے لائق ہوجائے تو مصری یا چینی ملا کر پی لیں۔ لیکن اگر شہد ملائیں تو زیادہ اچھا ہے۔ اگر دار چینی کا سفوف دو ماشہ پھانک کر اوپر سے یہ دودھ پیا جائے تو زیادہ مقوی دماغ، مقوی باہ اور مقوی حافظہ ہوجاتا ہے۔

عینک سے نجات

مغز بادام 7 عدد، سونف 6 ماشہ، مصری 6 ماشہ سونف اور مصری کو کوٹ کر سفوف بنالیں اور مغز بادام کو چھیل کر اور نیم کوٹ کر کے شامل کرلیں۔ رات کو سوتے وقت گرم دودھ سے استعمال کرلیا کریں۔ لیکن اس کے بعد پانی ہرگز نہ پئیں۔ اتنی مقدار میں چالیس روز متواتر استعمال کرتے رہیں۔ اس سے نظر اس قدر تیز ہوجاتی ہے کہ عینک کی ضرورت باقی نہیں رہتی اور دماغ کی کمزوری دور ہوجاتی ہے۔

توتلاپن کی اکسیر دوا

یہ دوا ایک ماہ استعمال کرنے سے توتلاپن شرطیہ دور ہوجاتا ہے۔ کمزوری، ناطاقتی اور زیادتی پیشاب میں اکسیر کا حکم رکھتی ہے۔ جو بچے چھوٹی عمر میں تلفظ کو ٹھیک طور پر ادا نہیں کرسکتے ان کیلئے یہ بہترین شے ہے۔ نسخہ یہ ہے۔

مغز بادام چھلے ہوئے 5 تولہ، ورق چاندی ایک تولہ، دارچینی ایک تولہ، لونگ ایک تولہ، پستہ 2 تولہ، زعفران 6 ماشہ، شہد 15 تولہ۔ سب ادویات کو باریک پیس کر شہد میں بخوبی ملالیں۔ خوراک 4 ماشہ سے 6 ماشہ ہمراہ دودھ استعمال کریں۔

سوزش جگر

مغز بادام چھلے ہوئے 10 عدد، الائچی خوردہ 10 عدد، سونف 2 ماشہ، منقی 5 عدد۔ تمام ادویات کو پانی یا مناسب عرقیات میں گھوٹ کر شیرہ نکالیں اور مصری کا اضافہ کر کے دن میں دو بار پلانا مقوی دل و دماغ ہے۔ پیاس کو تسکین دیتا ہے اور معدہ اور جگر

Scanned with CamScanner

کی سوزش کیلئے مؤثر ہے۔

یرقان

یرقان ایک نہایت موذی مرض ہے۔ اس کیلئے مندرجہ ذیل نسخہ نہایت مفید ہے، مغز بادام 8عدد، چھوٹی الائچی 5عدد، چھوہارہ 2عدد، ان کو رات کے وقت مٹی کے کورے گھڑے میں تمام رات پڑا رہنے دیں۔ صبح کو نکال کر چھوہاروں کی گٹھلی اور باداموں اور الائچی کے چھلکے دور کر کے کونڈی میں خوب گھوٹیں۔ پھر مصری ملالیں اور آخر میں 5تولہ گائے کا مکھن ملا کر مریض کو چٹائیں۔ تیسرے روز ہی پیشاب ہوجائے گا۔ مجرب نسخہ ہے۔

☆☆☆☆☆

شہتوت

ایک بے بہا قدرتی پھل ہے

شہتوت ایک شیریں اور پُر کیف نعمتِ خداوندی ہے۔ یہ وٹامن سی اور قدرے وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتا ہے۔ یہ ایک خوشبو دار اور ذائقے دار پھل ہے۔ شہتوت کی دو قسمیں ہیں۔ سفید شہتوت اور سیاہ شہتوت۔ اس کا ذائقہ نہایت شیریں اور قدرے ترشی مائل ہوتا ہے۔ شہتوت کو سنسکرت میں ''توت'' اور انگریزی میں ملبری (Mulberry) کہتے ہیں۔ شہتوت صرف گرمیوں کے مخصوص دنوں میں دستیاب ہوتا ہے۔ چونکہ اس کا موسم مختصر ہوتا ہے لہٰذا اس کی افادیت سے بھرپور استفادہ کرنا چاہیے۔ شہتوت برصغیر کے ہر خطے میں پایا جاتا ہے۔ اس کے درخت کی اونچائی تیس چالیس فٹ ہوتی ہے، یہ دیرپا اور بارآور درخت ہے۔

بظاہر یہ ایک چھوٹا سا پھل ہے مگر یہ ایک بے بہا قدرتی پھل ہے جس کی تاثیر معتدل ہے۔ وہ شہتوت جس کا مزہ میٹھا ہوتا ہے اس کو کھانے سے طبیعت کی بے چینی، گھبراہٹ اور استعال رفع ہوتا ہے۔ قوتِ مدافعت پیدا ہوتی ہے اور دماغ میں طراوٹ آتی ہے۔ تلی اور جگر کے فاسد مادوں کو صاف کرتا ہے اور گردے کی چربی کو طاقت بخشتا ہے۔ اگر میٹھے شہتوت کے کثرت استعال سے طبیعت میں کوئی تکلیف دہ اثرات محسوس ہوں تو سکنجبین سے یہ اثرات زائل ہوتے ہیں۔ جب کہ ترش شہتوت کی خاصیت خشک اور سرد ہوتی ہے۔

☆☆☆☆☆

جامن

جامن موسمِ گرما کا ذائقہ دار پھل ہے۔ اس پھل میں حیاتین سی کا خزانہ موجود ہے۔ سائٹرک ایسڈ، کے اجزاء کی جامن میں موجودگی کے باعث اسے بھوک بڑھانے والا پھل بھی کہا جاتا ہے۔ اس میں پیاس کی شدت اور جلد خلیوں کو ٹھنڈک پہنچانے کی قدرتی تاثیر موجود ہے۔ گرمی سے متاثرہ افراد اور لُو لگنے کی صورت مین جامن کھانے سے مضر اثرات جسم سے زائل ہوجاتے ہیں۔

جامن ایک ایسا پھل ہے جس کا ذائقہ بڑا منفرد سا ہے۔ جامن کی دو اقسام مشہور ہیں۔ سفید گودے والا اور جامنی گودے والا جامن۔ جامن نمک لگا کر کھانے سے مزید لذّت دیتا ہے۔ جامن کا رنگ بہت پک جانے پر سیاہی مائل ہوتا ہے وہ کھانے میں بہتر ہوتا ہے۔ جامن کے اجزاء میں وٹامن سائٹرک ایسڈ پائے جاتے ہیں۔ یہ دونوں ہی انسانی جسم کے لیے بے حد مفید ہیں بطور خاص دانتوں اور ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے۔

جامن اپنے سیاہی مائل جامنی رنگ، قدرے شیریں ذائقے سے اور سرد خشک مزاج کے ساتھ کئی بیماریوں کے لیے دوا کا کام کرتا ہے۔ جن میں ذیابیطس کا مرض بھی شامل ہے۔ جامن کو خصوصی طور پر ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفید سمجھا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جامن سے کھانا ہضم ہوتا ہے۔ اسے عام طور پر آم کھانے کے بعد بھی کھایا جاتا ہے تا کہ آم جلد ہضم ہوسکے۔ جامن کھانے کے فوراً بعد پانی پینے سے پرہیز کرنا چاہیے، اس سے ہیضہ ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ جامن روح کو فرحت بخشتا ہے۔ جسم کی گرمی کو دور کرتا ہے۔ بلڈ پریشر کو نارمل سطح پر رکھتا ہے۔ جامن جسم کو تقویت دینے کے علاوہ جگر کے افعال کو بھی درست رکھتا ہے۔ جامن کو پھل کی حیثیت سے بڑے اور بچے بہت شوق سے کھاتے ہیں۔ اس کا شربت گرمی میں پینے سے لُو نہیں لگتی اور گرمی کے مضر اثرات سے بھی بچاؤ رہتا ہے۔ جامن سے جلد کی تازگی برقرار رہتی ہے اور رنگ نکھرتا ہے۔ چہرے کی چھائیاں اور دانے بھی دور ہوتے ہیں کیونکہ جامن خون کو صاف کرتا ہے۔ جامن ایک نعمت ہے اور گرمی کا پھل ہے۔

☆☆☆☆☆

فالسہ

بخار میں اہم کردار ادا کرتا ہے

فالسہ گرمیوں کا ایک مرغوب پھل ہے۔ یہ وٹامن سی اور بی سے بھرپور ہوتا ہے اور ذائقے میں بھی کھٹا میٹھا ہوتا ہے۔ اس لیے بڑی رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ فالسے کا بنیادی وطن برصغیر ہے لیکن اب یہ تمام دنیا میں پایا جاتا ہے۔ فالسہ قدرے سرد اور خشک مزاج رکھنے والا پھل ہے۔

حکماء کے مطابق ایک پاؤ فالسے میں ایک چپاتی کے برابر غذائیت موجود ہوتی ہے۔ فالسے کی دو اقسام ہوتی ہیں۔ ایک اونچے پودوں والی جو خودرو ہے۔ اس کا پھل ذائقہ دار نہیں ہوتا۔ دوسرا چھوٹے پودوں والی جس کا پھل چھوٹا اور ذائقہ دار ہوتا ہے۔ یہ سطح سمندر سے تین ہزار فٹ تک کی بلندی پر کاشت ہوسکتا ہے۔ اسے مقامی زبان میں فالسہ شربتی اور فالسہ شکری کہا جاتا ہے۔ اس کے دیگر اہم غذائی اجزاء میں فولاد اور نمکیات شامل ہیں۔ اس لیے گرمی میں لُو لگنے کی کیفیت میں اس کا شربت بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ جسم سے زائل ہونے والے نمکیات، فولاد اور وٹامن کا مداوا کرکے جسم کی قوت وتوانائی بحال کرتا ہے۔

یہ بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے کہ فوراً بلڈ پریشر نارمل کرتا ہے۔ فالسہ اپنے کھٹے میٹھے ذائقے کے باعث پسند کیا جاتا ہے لیکن زیادہ کھٹے فالسے کھانسی اور گلے کی سوزش کے باعث بھی بن سکتے ہیں۔ حکماء کی رائے کے مطابق فالسے کو بغیر نمک کے ہی استعمال کیا جانا چاہیے ورنہ یہ بلند فشارِ خون کے مریضوں کے لیے مضر ثابت ہوسکتا ہے۔

فالسہ کے طبی خواص

فالسے کے بیج بھی پھل کی طرح ہی نہایت مفید ہیں، تیز بخار میں کمی لانے کے لیے فالسہ اہم کردار ادا کرتا ہے۔ گھبراہٹ، بے چینی، لُو اور بلڈ پریشر کے مریضوں کو

Scanned with CamScanner

فالسے سے افاقہ ہوتا ہے کیونکہ یہ دل کو تقویت پہنچاتا ہے۔ فالسہ کھانے سے قے اور متلی کی کیفیت دور ہوتی ہے۔ یہ امراضِ قلب اور دق کے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ پھل جگر اور معدہ کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ فالسہ نظام ہضم کو بہتر بناتا ہے۔

عام طور پر آم کھانے کے بعد فالسے کا شربت ہاضمے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ آم سے پیدا ہونے والی بھاری پن کی کیفیت دور کرتا ہے۔ فالسہ گرمی کی کیفیت کے خاتمے کے لیے اکسیر ہے، خاص طور پر اس کا شربت پینے سے دل و دماغ کو ایک دم سکون ملتا ہے۔ اگر پیاس کی کیفیت پانی پینے سے نہ ختم ہو تو فالسے کا شربت پینا چاہیے۔ یہ پیاس کی شدت ختم کر دیتا ہے۔ چھوٹے چھوٹے کھٹے میٹھے مزیدار دانوں میں قدرت نے بے پناہ فوائد چھپا رکھے ہیں۔ فالسہ گرمیوں کی اہم سوغات ہیں ان کا استعمال ضرور کریں۔

☆☆☆☆☆

کرنجوہ......ایک طلسمی دوا

کرنجوہ ایک کانٹے دار بیل کا پھل ہے اس کا چھلکا سخت اور خاکی مائل ہوتا ہے جس کے توڑنے پر اندر سے سخت سفید رنگ کا مغز نکلتا ہے یہی مغز دوا کے طور پر استعمال ہوتا ہے اس کا ذائقہ سخت تلخ ہوتا ہے۔

کرنجوہ سرد خشک طبیعت کا حامل ہے اس کے استعمال سے خالص سودا پیدا ہوتا ہے عدل بلغم ہے عفونت کو دفع کرتا ہے اور جاذب رطوبات ہے جب بدن میں رطوبات کی زیادتی ہو جس کی وجہ سے استرخاء یا اعضاء میں بوجھ ہو تو ایسے میں کرنجوہ کے استعمال سے رطوبات میں نمایاں کمی آجاتی ہے۔

کرنجوہ تمام نوبتی بخاروں اور بلغمی بخاروں کی طلسمی دوا ہے اس کے استعمال سے ملیریا کا بخار جڑ سے چلا جاتا ہے اور مطلقاً کسی ماور دوا کی ضرورت نہیں پڑتی۔ یہ کہنا بالکل غلط ہے کہ کرنجوہ کونین کا قائمقام ہے بلکہ درست یہ ہے کہ کرنجوہ ایک مستقل دوا ہے اور اپنے بے نظیر فوائد میں یہ کسی دوا کا قائمقام ہرگز نہیں ہے۔

کرنجوہ ہر ایسی تکلیف میں جس میں خلط بلغم بطور سبب موجود ہو اور مرض دورے کے طور پر ہوتا ہو ایک جادوئی دوا ہے مثلاً ہسٹریائی کیفیات، بچوں کے مرگی کے دورے یا بخار کی نوبتیں وغیرہ۔

کرنجوہ وبائی بخاروں اور وبائی ایام میں ایک ایسی قابل اعتماد دوا ثابت ہوئی ہے کہ جس کا مقابلہ کوئی اور دوا نہیں کر سکتی۔

بعض لوگوں میں عفونت و رطوبات کی وجہ سے چہرے پر بے تحاشہ مہاسے یا پھوڑے پھنسی نکلنے لگتے ہیں،

برسات کے موسم میں جبکہ بدن رطوبات سے پر ہوتے ہیں۔ اور مناسب مداوا نہ ہونے پر بخار پھوڑے پھنسیاں اور اسہال و متلی وغیرہ کی کیفیات لاحق ہو جاتی ہیں تو ایسے میں کرنجوے کے مرکبات سے فائدہ اٹھانے کا مناسب موقع ہوتا ہے۔

Scanned with CamScanner

کرنجوے پر تجربات شاہد ہیں کہ یہ ہلکاؤ یعنی بادے کتے کے کاٹے کا بہت موزوں علاج ثابت ہوسکتا ہے۔ بس شرط یہ ہے کہ با حوصلہ اور باعلم طبیب اس طرف توجہ کریں۔

بعض خواتین اولاد کی نعمت سے صرف اس لئے محروم ہوتی ہیں کہ ان میں بلغمی رطوبات کا اجتماع عضلات کے طبعی فعل میں زبردست رکاوٹ بن جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے رحم اس قابل نہیں رہتا کہ وہ حمل کو قبول کر سکے۔ ایسے میں اصحاب فن کی ایک ذرا سی توجہ سے سول آنگن معصوم کلکاریوں سے آباد ہوجاتا ہے۔ کرنجوہ کا استعمال عضلات کو تحریک دیتا ہے۔

☆☆☆☆☆

موسمبی

جلد کی بیماریوں میں مفید پھل

آپ کہیں بھی سفر یا پکنک پر یا کسی مریض کی مزاج پرسی کے لیے جا رہے ہوں تو سب سے مناسب پھل تحفے میں لے جانے کے لیے کینو ہی نظر آتا ہے۔ بازار سے بھی لوگ بہت خوش خوش، تھیلی میں بھر کر یہ پھل لانا پسند کرتے ہیں۔

ریل گاڑی یا بس میں سفر کرتے وقت یہی پھل کھانا آسان اور تازگی پیدا کرنے والا ہوتا ہے۔ اس کا چھلکا آسانی سے اتارا جاسکتا ہے اور دوران سفر یہ کام بھی ایک دلچسپ مشغلہ معلوم ہوتا ہے۔ آم یا اناناس کی طرح اس کا چھلکا صاف کرنے میں کوئی دقت نہیں ہوتی ہے نہ ہی اس کے رس سے ہاتھ اور کپڑے میلے ہوتے ہیں۔

موسمبی کے رس سے بھوک اور پیاس دونوں ہی کو تقویت پہنچتی ہے۔ گوداموں میں یا ٹرکوں میں دوران نقل و حمل زیادہ تر پھل دب کر خراب ہوجاتے ہیں اور کھانے کے لائق نہیں رہتے لیکن موسمبی کی پھانکیں چھلکے کے اندر دب کر خراب ہونے سے بچی رہتی ہیں اور مقابلتاً بہت کم ضائع ہوتی ہیں۔ کیلے یا انگور اپنے گچھوں سے ٹوٹ کر گر جاتے ہیں اور خراب بھی ہوجاتے ہیں لیکن جب تک آپ خود چھیل کر نہ نکالیں موسمبی کی پھانکیں خراب ہونے سے محفوظ رہتی ہیں۔ ان ہی سب وجوہات کی بنا پر لوگ سفر میں بھی تھیلی میں ڈال کر اس پھل کو لے جانا پسند کرتے ہیں۔

موسمبی کے درخت میں یہ پہلے چھوٹے چھوٹے سفید پھول کی گچھوں میں نمودار ہوتے ہیں اور پھر یہی پھلوں کے گچھوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں جو دیکھنے میں بہت ہی خوبصورت نظر آتے ہیں۔

موسمبی کے رس میں وٹامن اے، بی اور سی ریشہ اور پوٹیشم موجود ہوتا ہے۔ اس پھل کے رس میں ایک خاص وٹامن پی بھی موجود ہوتا ہے جس کی وجہ سے رس کا وٹامن سی بھی خون کی رگوں میں جذب ہوجاتا ہے اور رگوں کو صحت بخشتا ہے۔ حالانکہ

Scanned with CamScanner

سب پھلوں کے رس تیزابی ہوتے ہیں لیکن معدے میں پہنچ کر الکلائین ہوجاتے ہیں۔ یہ معدے کے جراثیم اور فاضل مادے کو صاف کرتے ہیں کینو، سنگترہ، مالٹا، موسمبی چکوترہ سب علم بناتات کے لحاظ سے ایک ہی خاندان کے پھل ہوتے ہیں۔ ان سب کے رس میں حالانکہ تیزابیت ہوتی ہے لیکن وٹامن پی اور پوٹیشم کے ساتھ مل کر یہ ہاضم ہوجاتے ہیں اور معدے کو صاف کرتے ہیں۔

وٹامن سی جو ان پھلوں میں افراط سے ہوتا ہے جلد کی بیماریوں اور زخموں کے علاج کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ ماہرین ان پھلوں کے رس کو اعصاب کے لیے بہت بہت مفید کہتے ہیں۔ مریض ان پھلوں کو بہت پسند کرتے ہیں کیونکہ ان سے بھوک کھلتی ہے۔ انیمیا (خون کی کمی) ایک عام بیماری ہے خاص طور سے عورتوں اور بچوں میں۔ اجناس کے کھانے سے یہ کمی پوری نہیں ہوتی لیکن اس کے ساتھ نیبو، کینو یا اس خاندان کے کسی بھی اور پھل کا معقول مقدار میں استعمال کیا جائے تو اس مرض کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

بچوں کی غذا

بچوں کی غذا میں موسمبی کی بہت اہمیت ہے۔ ان پھلوں کی افادیت اسکاٹ لینڈ کے بحری ڈاکٹر جیمس نے سب سے پہلے دریافت کی تھی۔ 1720ء سے قبل برطانوی بحریہ کے جہاز رانوں کو ''اسکروی'' کا مرض بہت ہوتا تھا لیکن یہ ڈاکٹر جیمس کی ہی دریافت تھی کہ نیبو اور موسمبی کے استعمال سے اس میں وٹامن سی کی موجودگی کی وجہ سے یہ مرض دور رہتا تھا۔ یہ پھل پہلے مشرقی ممالک میں ہی پایا جاتا تھا۔ ہندوستان سے پرتگالی اس کے بیج یورپ لے گئے اور کولمبس اس کے بیج امریکہ لے گیا۔

بطور دوائی کے استعمالات

موسمبی کے چھلکوں کو سکھا کر اور پیس کر اس کا سفوف بھی بنایا جاتا ہے جس کی جلد اور چہرے پر مالش بھی کی جاتی ہے جو جلد کے لیے بہت مفید ہے۔ غسل سے یہ

سفوف پورے جسم میں بھی ملایا جاتا ہے جو جلد کی تازگی اور صحت بخشتا ہے اس کے چھلکوں سے تیل بھی نکالا جاتا ہے اور خواتین چھلکے کو کچھ وقت پانی میں بھگا کر اپنے بال بھی دھوتی ہیں۔ یہ پانی کلی کرنے کے استعمال میں بھی لایا جاتا ہے جس سے منہ کی بدبو رفع ہوتی ہے۔

موسمبی کی پھانکوں کو کاٹنے چھانٹنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ مسلم کھائی جاسکتی ہیں کیونکہ بہت ملائم ہوتی ہیں۔ ان کا اچار یا مربہ بھی نہیں بنایا جاتا لیکن ان کے رس سے اسکواش، جوس اور مارملیڈ بنایا جاتا ہے۔

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

سبزیاں

قدرت کی نعمتوں میں سے ایک نعمت

گہرے سبزیوں میں غذائیت کی خالص مقدار زیادہ ہوتی ہے، سبزیوں کو تانبے یا لوہے کے برتنوں میں نہ پکائیں اور نہ ہی سوڈا ڈالیں۔

سبزیوں میں منرلز (معدنیات) اور فائبر (ریشہ) ہوتے ہیں اور یہ وٹامنز کا شاندار ذریعہ ہوتی ہیں خاص طور پر وٹامن سی کا۔ جڑوں والی سبزیاں توانائی کے لئے نشاستہ اور قدرتی شکر فراہم کرتی ہیں۔ یہ پھلیوں، بیجوں، اناج اور مغزیات کے ساتھ مل کر ان کی تکمیل کرتی ہیں، ذائقہ اور رنگت عطا کرتی ہیں اور اس کے ساتھ ہی وہ وٹامنز اور منرلز فراہم کرتی ہیں جن کی ہمیں ضرورت ہے۔

اگر آپ ایسی سبزیاں چاہتے ہیں کہ جو مصنوعی کھاد یا اسپرے کے بغیر قدرتی طریقے سے اگائی گئی ہوں تو اس کے لئے آپ کو خاص تگ و دو کرنی پڑے گی اور رقم بھی زیادہ خرچ کرنی ہوگی۔ ویسے تو بازار میں ایسی سبزیاں اب شاذ و نادر ہی مل سکتی ہیں خاص طور پر شہروں میں۔ البتہ گاؤں دیہاتوں میں قدرتی طریقے سے اگائی ہوئی سبزیاں دستیاب ہوجاتی ہیں یا پھر ان شہروں قصبوں میں جن کے نواح میں کھیت اور گاؤں ہوں یا پھر آپ اپنی سبزیاں خود اگاتے ہوں۔ ایسی سبزیاں قدرے چھوٹی اور مکمل شیپ میں بھی نہیں ہوتیں۔ لیکن ان کے اعلیٰ ترین ذائقے اور غذائی اہمیت کا کوئی مقابلہ نہیں۔

سبزیوں کا انتخاب کرتے وقت ان کی فربہی، گداز پن اور عمدہ رنگت پر دھیان دیں۔ آپ چاہیں جو بھی احتیاطی تدابیر اختیار کرلیں، سبزیوں کو اسٹور کرنے سے ان کی غذائیت گھٹ جاتی ہے۔ لہٰذا سب سے بہتر یہی ہوتا ہے کہ سبزیوں کو جتنی جلد از جلد ممکن ہوسکے استعمال میں لے آئیں۔

سبزیوں کی خریداری

سبزیوں کا تازہ ہونا سب سے اولین اہمیت رکھتا ہے۔ پولی تھین میں لپٹی ہوئی سبزیاں اس کے ذائقے کو برقرار نہیں رکھتیں۔ لہٰذا جب بھی ممکن ہو کسی اچھے سبزی فروش سے سبزیاں خریدیں جہاں تازہ اور صاف ستھری سبزیاں ملتی ہوں۔ ہمیشہ سبزی کی فربہی، گداز ن، تازگی، شوخ رنگت پر دھیان دیں۔ ایسی سبزیاں خریدنے سے گریز کریں جو کہ مرجھائی ہوئی، داغدار، رنگت اڑی ہوئی، بے لچک اور کیڑے کھائی ہوئی یا کٹی پھٹی، ٹوٹی ہوئی ہوں۔

سبزیوں کو اسٹور کرنا

جوں ہی آپ سبزیاں لے کر گھر پہنچیں، انہیں دھو کر خشک کرلیں اور ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ اس کا اطلاق تمام سبزیوں پر ہوتا ہے۔ ماسوائے سلاد کی سبزیوں اور ان سبزیوں کے جن کا چھلکا اتنا موٹا ہو کہ جو اسے روشنی اور ہوا سے محفوظ رکھ سکے۔ سبزیوں کو دھونے اور ریفریجریٹر میں رکھنے کا نکتہ یہ ہے کہ انزائم کے ایکشن کو روک دیا جائے۔ انزائم پودے کی نشوونما کے دوران میں وٹامنز کو سنتھیسائز کرنے میں مدد دیتے ہیں لیکن ایک بار جب پودا چن لیا جاتا ہے یا زیادہ پک جاتا ہے تو پھر انزائمز تباہ کن ہوجاتے ہیں۔ کمرے کے درجہ حرارت (روم ٹمپریچر) پر انزائم ایکشن پھلتا پھولتا ہے لیکن ٹھنڈک یا تپش یا روشنی کی کمی یا آکسیجن کی کمی سے اس کا عمل رک جاتا ہے۔ تیزاب (ایسڈ) اس عمل میں رکاوٹ ڈالے گا لیکن اساس (الکلی) اس کی حوصلہ افزائی کرے گا۔

مندرجہ ذیل سبزیوں کو جتنی جلدی ممکن ہوسکے کھالینا چاہئے۔ سلاد کی سبزیاں اور وہ جو کچی کھائی جاتی ہیں، ہری سبزیاں، پھلیاں، فروٹ ویجی ٹیبلز جیسے کہ شملہ مرچ، بینگن (لیکن، ٹماٹر اکثر بغیر پکے ہی توڑ لئے جاتے ہیں اور انہیں بدستور پکنے دیا جاتا ہے) کونپلیں، مشروم اور سب سے برتر سویٹ کارن۔

Scanned with CamScanner

اگر ان سبزیوں کو کچھ عرصے کے لئے رکھنا ہی ضروری ہوتو ان پر چڑھی ہوئی پولی تھین، اگر کوئی ہے، اسے ہٹادیں اور انہیں کسی تاریک ٹھنڈی جگہ میں رکھ دیں کیونکہ روشنی اور گرمی ان کی خستگی اور غذائیت ضائع کردے گی خاص طور پر ان میں موجود وٹامن بی ٹو اور سی ضائع ہوجائیں گی۔ ہری سبزیاں تو ایک دن میں اپنے 50 فیصد تک وٹامن سی ضائع کرسکتی ہیں اگر انہیں کمرے کے درجہ حرارت (روم ٹمپریچر) پر رکھ دیا جائے۔

اگر گاجروں اور پیاز کو ایسی جگہ میں رکھا جائے جہاں نہ صرف ٹھنڈک ہو بلکہ ہوا کے گزر کا بھی بہتر انتظام ہوتو وہ کئی دنوں یعنی متعدد ہفتوں تک چل سکتی ہیں اور آلو تو کئی دنوں یعنی متعدد ہفتوں تک چل سکتی ہیں اور آلو تو کئی ماہ تک رکھے جاسکتے ہیں لیکن وہ اپنے اجزاء کے وٹامن سی بڑی تعداد میں کھوبیٹھیں گے۔

بعض تازہ سبزیاں فریزنگ کے لئے مناسب ہوتی ہیں اور ان کو فریز کرنے سے نہایت کم غذائیت ضائع ہوتی ہے۔ سویٹ کارن، پالک، بروکولی، گاجر، مٹر اور بینز تمام کے تمام اس مقصد کے لئے عمدہ ہیں۔فریز کرنے کے لئے سبزیوں کو اس طریقے سے تیار کریں جیسا کہ بتایا گیا ہے اور انہیں بلینچ کرلیں (کھولتے ہوئے پانی میں ایک منٹ کے لئے ڈبودیں) ایک وقت میں 450 گرام بلینچ کریں تاکہ پانی زیادہ ٹھنڈہ نہ ہونے پائے (بلیچنگ ان انزائمنز کو ضائع کردیتی ہے جو سبزیوں کی خستہ حالی کا سبب ہوتے ہیں)۔ سبزی کا پانی نتھارلیں اور اسے فوری طور پر ٹھنڈے پانی میں ڈبودیں تاکہ مزید پکنے سے بچاؤ ہوجائے۔ دوبارہ پانی نتھارلیں۔ اس عمل کے لئے سلاد اور اسپنر یا ڈرائر استعمال کریں۔ کسی ٹرے میں سنگل تہ لگا کر اور پلاسٹک بیگ سے ڈھانپ کر فریز کریں۔ باکس یا بیگ میں پیک کرلیں۔ یہ ایک سال تک چل سکتی ہیں۔فریز کی ہوئی سبزیوں کو براہ راست استعمال میں لے آئیں اور پہلے ان کی برف پگھلانے کی قطعی کوشش نہ کریں ورنہ ان کے وٹامن کے اجزاء نمایاں طور پر گھٹ جائیں گے۔

سبزیوں کی تیاری

بہت سی سبزیاں کچی کھانے کے لحاظ سے بہتر ہوتی ہیں۔ ذائقے کے لحاظ سے بھی اور غذائیت کے لحاظ سے بھی۔ اگر آپ کو ذرا بھی شک ہو کہ آپ کی سبزیاں کیمیکلز سے خراب نہ ہوگئی ہوں تو مشورہ ہے کہ انہیں دھولیں یا رگڑلیں۔

اگر انہیں دھوئیں تو پانی میں تر نہ کرنے کی یقین دہانی کرلیں۔ پانی، شوگرز، وٹامنز اور منرلز کو نچوڑ لیتا ہے۔ اس لئے غذا کو جہاں تک ممکن ہو پانی میں بھگونے یا پکانے سے کم سے کم ایکسپوز ہونے دیں۔ وٹامنز کے ضائع ہونے سے قطع نظر تمام کی تمام یعنی سالم سبزیوں کو صرف چارمنٹ ابالنے سے معدنی اجزاء کا 20 سے 45 فیصد اور چینی کا 75 فیصد اسی انداز سے ضائع ہوجائے گا اور اگر اسے کاٹ اور چھیل لیا جائے تو پھر نتیجہ اور بھی بدتر ہوگا۔ ہاں اگر پانی کو سوپ یا سوس کے طور پر استعمال میں لایا جائے تو کسی حد تک فائدہ مند ہوسکتا ہے ورنہ تمام کی تمام غذائیت بہہ کر نالی میں چلی جائے گی۔

تیل میں حل پذیر وٹامنز جیسے کہ اے کی کوکنگ کے دوران ضائع ہونے کے امکانات کم ہوتے ہیں لیکن وہ بھی حدت اور آکسیجن سے حساس ہوتے ہیں اگر انہیں کمرے کے درجہ حرارت پر چھوڑ دیا جائے تو ہری اور پیلی سبزیاں دھیرے دھیرے اپنے وٹامن اے، بی ٹو اور سی (A,B2&C) کھودیتی ہیں۔

آپ احساس نہیں کرسکتیں کہ بغیر پکی ہوئی سبزیاں کتنی لذیذ ہوتی ہیں جب تک آپ انہیں ٹرائی نہیں کرلیتے جیسے کہ کچی شلجم یا پھول گوبھی۔ کچے پودے فائبر (ریشہ) منرلز (معدنیات) اور وٹامنز (خاص طور پر وٹامن سی) کے اتنے اہم ذرائع ہیں کہ سلاد کو روزانہ مینو میں شامل ہونا چاہئے۔ سبز زیادہ بہتر ہوتے ہیں کیونکہ گہرے سبز پتوں میں غذائیت کی خالص مقدار زیادہ شامل ہوتی ہے بہ نسبت بیشتر پھلوں اور دیگر سبزیوں کے۔ پکی ہوئی سبزیاں بھی اچھی رہتی ہیں لیکن ان کی غذائیت بھی ضائع

Scanned with CamScanner

ہوجاتی ہے۔ سلاد کی غذاؤں کو خشک، یخ اور بغیر کاٹے اس وقت تک رکھنا چاہئے جب تک سرو کرنے کی ضرورت نہ پیش آجائے۔ ایک مرتبہ کاٹنے کے بعد انہیں ڈریسنگ میں ڈال دیں تاکہ آکسیجن ان پر اثر انداز نہ ہونے پائے۔

جڑوں والی سبزیوں اور گنٹھیوں کو صرف رگڑ کر اس کے چھلکوں سمیت پکانا چاہئے۔ رگڑنے سے بیشتر پیسٹی سائیڈز ہٹ جاتے ہیں اور جڑوں والی سبزیوں کی بیشتر عمدگی ان کے چھلکوں کے اندر یا قریب میں ہوتی ہے۔ آلوؤں کو اگر بے ترتیبی سے کاٹ دیا جائے تو وہ اپنے پروٹین کا 25 فیصد تک ضائع کرسکتے ہیں۔

شلجم نما اجمود وہ استثنا ہے جسے پکانے سے پیشتر چھیلنا ضروری ہے۔ دیگر کو (ماسوائے آلوؤں کے) پکانے کے بعد چھیلیں، کاٹیں، سلائس بنالیں اور قتلے بنائیں۔ بعض سبزیاں کاٹنے پر براؤن ہوجاتی ہیں جیسے کہ شلجم نما اجمود، آلو) اس سے بچاؤ کے لئے انہیں پانی میں ڈبو دیں۔ ترجیحاً ہلکے سے تیزابی اثر کے پانی میں۔ یعنی ہر ایک لیٹر پانی میں 3-4 چائے کے چمچے لیمن جوس یا سرکہ ملادیں یا اسے لیمن جوس سے رگڑ دیں۔

بینگن بھی کاٹنے سے براؤن ہوجاتے ہیں لیکن اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کیونکہ پکنے کے بعد یہ ظاہر نہیں ہوتا۔ ان کی تلخی ختم کرنے کے لئے انہیں نمک لگانا ضروری نہیں جیسا کہ بیشتر کتابوں میں تجویز کیا جاتا ہے۔

جہاں تک بھنڈی کا تعلق ہے تو اس کے تنے کی سائیڈ کی مخروطی کیپ کاٹ دیں اور نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں۔ پھر احتیاط سے پانی سے نتھار لیں اور خشک کرلیں۔

پالک اور دیگر پتوں والی سبزیوں کو پکانے سے پہلے اچھی طرح سے دھولینا اور ان کا پانی بہا لینا چاہئے۔ بیرونی پتوں کو ضائع مت کریں اس لئے کہ ان میں اکثر زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔ البتہ انہیں اچھی طرح سے دھونا ضروری ہے تاکہ کسی بھی قسم کی کیمیائی دواؤں کے اثرات دھل جائیں جن کا اسپرے وغیرہ کیا جاتا ہے۔

سبزیوں کو پکانا

اگر کھانا پکانے کے لئے سبزیوں کا انتخاب کریں تو پھر مین ڈش کے لئے فی فرد 225 گرام کا حساب لگائیں اور سائیڈ ڈش کے لئے قدرے کم مقدار لیں۔

سبزیاں کھانے کا سب سے زیادہ غذائیت بخش طریقہ انہیں کچا کھانا ہے کیونکہ کسی بھی غذا کو جتنا پروسس کیا جاتا ہے اس کی غذائیت اتنی ہی زیادہ ضائع ہوجاتی ہے۔ یقیناً بعض سبزیاں جیسے کہ آلو جب تک پکا کر نہ کھائے جائیں، بدمزہ ہوتی ہیں لیکن پکانے کے ایسے طریقہ ہیں کہ جن سے غذائیت کی زیاں کو کم سے کم کیا جاسکتا ہے۔

سبزیاں پکانے کے مختلف طریقوں میں سے انتہائی مقبول ایک طریقہ ابالنا ہے اور یہ سب سے کم خواہشمندانہ طریقوں میں سے ایک ہے کیونکہ اس میں معدنیات 45 فیصد تک اور وٹامن 50 فیصد تک ضائع ہوسکتے ہیں۔ اگر آپ کو سبزی ابالنا لازمی ہو تو پانی کی کم سے کم مقدار استعمال کریں اور اس بات کا یقین کرلیں کہ پانی اس وقت ابل رہا ہو جب آپ اس میں سبزی ڈالیں۔ کبھی بھی بائی کاربونیٹ آف سوڈا (میٹھا سوڈا یا کھانے کا سوڈا) نہ ڈالیں کیونکہ یہ رنگت تو برقرار رکھ سکتا ہے لیکن یہ وٹامن سی کو ضائع کردیتا ہے۔ اس کی بجائے پانی میں تیزابیت لانے کے لئے اس میں ایک قطرہ سرکہ ٹپکا دیں۔ نمک غذائیت کو نکال باہر کرتا ہے اور آپ کے لئے صحیح بھی نہیں ہے، اس لئے اس سے بھی گریز کریں۔

ہری سبزیوں کے لئے 1/2 1 انچ پانی کافی ہوتا ہے۔ اگر پالک کو اچھی طرح سے پانی سے نتھارا گیا ہے لیکن پانی اچھی طرح سے بہایا نہیں گیا تو پھر اس میں مزید کوئی مائع ڈالنے کی ضرورت نہیں۔ جڑوں والی سبزیوں کو ڈھانپنا ضروری نہیں۔ البتہ ڈھکن کو مضبوطی سے بند رکھیں۔ اس سے وٹامن کے زیاں سے بچاؤ میں مدد ملے گی۔

غذائیت قائم رکھنے کے لئے اسٹیمنگ (برتن میں پکانا) ایک اچھا طریقہ ہے کیونکہ اگر کم پانی استعمال کیا جائے اور ڈھکن بھی مضبوطی سے بند ہونے والا ہو اور

Scanned with CamScanner

آنچ بھی اتنی کم رکھی جائے کہ کوئی بھاپ باہر نہ نکلنے پائے تو جو غذائیت نکل کر بھاپ میں شامل ہوجاتی ہے تو جب تک وہ کھانا پک کر تیار ہوتا ہے، وہ غذائیت کھانے میں دوبارہ سے جذب ہوجاتی ہے۔ سبزی کو ابلتے ہوئے پانی کے برتن کے اوپر کسی باسکٹ میں رکھیں۔ اگر آپ پریشر ککر استعمال کر رہی ہیں تو پھر اس کے وقت پر دھیان دیں۔

آکسیجن سے رابطے سے بچاؤ کے لئے تیل سے کوکنگ ایک اور طریقہ ہے۔ صحت کے لئے فرائنگ اچھی نہیں ہے لیکن اسٹر فرائی اور تھوڑی سی چربی کے ساتھ جلدی سے تلنے (Sauteeing) کی بات مختلف ہے کیونکہ بہت کم تیل استعمال کیا جاتا ہے۔ یعنی 2 چائے کے چمچے تیل سبزی کی کوکنگ کے لئے کافی ہوتا ہے اور کوکنگ کے دوران جوس کو اندر ہی رکھتا ہے۔ اس بات کا یقین کرلیں کہ غذا خشک ہے ورنہ تیل اس سے نہیں چپٹے گا اور اسے گرم تیل میں چلاتی رہیں۔ ڈھکن کو ڈھانپ دیں اور جب غذا اچھی طرح گرم ہوجائے تو آنچ ہلکی کردیں۔ اس طرح وہ اپنے ہی بخارات میں پک جائے گی۔

اگر آپ چاہیں تو غذا پر دودھ کی تہ بھی چڑھا سکتی ہیں۔ تیل کی مانند دودھ بھی سطح کو ڈھانپ دیتا ہے اور غذا خود اپنے جوس میں پک جاتی ہے اور اس کی رنگت بھی خوبصورتی سے برقرار رہتی ہے۔ اس کا ذائقہ بھی پانی میں پکانے کے مقابلے میں میٹھا اور خوشگوار ہوتا ہے اور سوپ کی شکل میں دودھ بھی پیارا ہوجاتا ہے۔

سبزیوں کو بیک اور گرل بھی کیا جاسکتا ہے لیکن پہلے انہیں تیل لگادیں تاکہ آکسیجن کا اثر نہ ہونے پائے اور وٹامن سی ضائع نہ ہوں۔ جنہیں طویل اور ہلکی آنچ سے تحریک ملتی ہے۔ بیکنگ اور روسٹنگ خاص طور پر جڑوں والی سبزیوں اور آلوؤں کو سوٹ کرتی ہے۔ لیکن پہلے ان کے چھلکے میں نوکدار شے چبھو کر سوراخ سا کردیں تاکہ وہ پھٹنے نہ پائیں۔ ہری سبزیوں کو بھی کامیابی کے ساتھ بیک کیا جاسکتا ہے۔ سبزیوں کی بریزنگ کے لئے انہیں تھوڑے سے تیل میں ہلکا سا براؤن کرلیں اور تھوڑا سا گرم لیکوئیڈ ملاتے ہوئے ایک بند ڈھکن کی ڈش میں اوون میں بیک کرلیں۔ جب

کیسرول استعمال کر رہے ہوں تو سبزی کو گرم لیکوئیڈ کے ساتھ ڈالنے سے پہلے اسے اور آون دونوں کو گرم کرلیں۔ جب تک لیکوئیڈ کھانے کو ڈھانپ نہ لے، ڈھکن لگائے رکھیں۔

مائیکرو ویو میں سبزیوں کو پکانا اسٹیمنگ جیسا ہی ہے یعنی بھاپ میں پکانے کی مانند۔ سبزیاں جلدی سے پک جاتی ہیں وہ اپنی چمکدار رنگت اور خستہ پن برقرار رکھتی ہیں اور پانی میں حل ہونے والے وٹامنز جیسے کہ وٹامن سی کا زیاں کم سے کم رہتا ہے۔ پکانے کا وقت مختلف ہوسکتا ہے لیکن پتوں والی سبزیوں کو عام طور پر 2 کھانے کے چمچے پانی برائے 450 گرام درکار ہوتا ہے اور یہ 700w کے آون میں ہائی پر 6 سے 8 منٹ تک لیتی ہیں۔ بینز اور مٹر کی 450 گرام مقدار کو بھی اتنے ہی پانی کی ضرورت ہوتی ہے اور اسی آون میں ہائی پر 5 تا 10 منٹ میں تیار ہوسکتے ہیں۔ مکمل تفصیل کے لئے مائیکرو ویو ویجی ٹیبل کوکنگ چارٹ سے استفادہ کریں۔

اگر درجہ حرارت نقطہ ابال سے زیادہ ہوجائے تو بیشتر بی وٹامنز غائب ہوجاتے ہیں جیسے کہ فرائی کرنے میں یا پریشر کوکنگ میں ہوجاتے ہیں لیکن وٹامن ای اور وٹامن K برقرار رہتے ہیں۔ خوشبو والے تیل جو کھانے کو مہک عطا کرتے ہیں ان کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ کوکنگ کتنی دیر تک کی جاتی ہے۔ لہٰذا سبزیوں کو ٹھوس سرو کریں، نرم نہیں۔

کوکنگ میں وٹامن کا زیاں

کھانے کو بہت زیادہ پکانا ایک ایسی غلطی ہے جو ہم سب کیا کرتے ہیں اور چھلکے اتارنا ایک اور غلطی کیونکہ بہت سی غذائیت اور غذائی اجزاء چھلکے کے عین نیچے پائے جاتے ہیں۔ پانی میں حل ہوجانے والے وٹامنز جیسے کہ وٹامن سی، وہ کوکنگ اور دیگر پروسیسنگ کے ذریعے زیادہ ہاتھوں ہاتھ تباہ ہوجاتے ہیں۔ ذرا دیکھئے 100 گرام مٹر کو سرو کرنے میں وٹامن سی پر کیا بیتتی ہے۔

Scanned with CamScanner

☆ تازہ فروزن، بغیر پکے......25 ملی گرام

☆ تازہ یا فروزن ابلے ہوئے...... 15 ملی گرام

☆ کینڈ گارڈن..........9 ملی گرام

☆ کینڈ پروسس شدہ..........صرف آثار

☆ فریزڈرائی شدہ..........صرف آثار

حتیٰ کہ اگر پتے والی سبزیوں کو بغیر ہاتھ لگائے کمرے کے درجہ حرارت پر چھوڑ دیا جائے تو وہ ایک دن میں اپنا نصف وٹامن C کھودیں گی اور روشنی ان کے B2 کی نصف مقدار ضائع کردے گی۔ کاٹنے سے زیادہ سطحیں نمایاں ہوجاتی ہیں جو کہ روشنی اور ہوا کی زد میں آنے سے باہ کن ربط بنادیتی ہیں اور کوکنگ کا اثر تو بالکل ہی تباہ و برباد کردینے والا ہوتا ہے۔

پالک کو جب تیار کیا جاتا ہے تو اس کے انتہائی اہم ترین وٹامنز پر کیا بیتتی ہے، ذیل کے چارٹ سے ملاحظہ فرمائیں۔

سبزیوں کو تیار کرنا اور پکانا

سبزیوں کو دھونا

☆ ٹھنڈے پانی میں تیزی سے صاف کرلیں۔ کبھی بھگوئیں مت۔

☆ جڑواں والی سبزیوں کو برش کریں۔ انہیں رگڑیں مت۔ اچھی طرح سے خشک کرلیں۔

☆ تھیلیوں میں محفوظ کرکے ریفریجریٹر کے سبزیوں والے کمپارٹمنٹ میں رکھیں۔

سبزیوں کو تیار کرنا

☆ اس وقت کاٹ لیں جب وہ ابھی یخ ہوں۔

☆ چھلکا صرف اس صورت میں اتاریں جب آپ کو لازمی اتارنے کی ضرورت پیش آئے۔

☆ چھلکوں کو سوپ کے لئے محفوظ کرلیں۔

☆ سبزیوں کے اوپری حصے یعنی ٹاپ کو (مثال کے طور پر مولی یا گاجر کے اوپری حصے) سوپ یا سلاد کے لئے یا سبزی بنا کر پکانے کے لئے محفوظ کرلیں۔

کٹی ہوئی سبزیوں کو تھوڑے سے لیمن جوس یا سرکہ میں تاکہ ان کی رنگت محفوظ رہے اور غذائی اجزاء (غذائیت) بھی استعمال تک قائم رہے۔

سبزیوں کو پکانا

☆ تانبے یا لوہے کے برتنوں میں نہ پکائیں۔

☆ کبھی سوڈا نہ ڈالیں۔

☆ سخت پانی (ہارڈ واٹر) میں ایک قطرہ سرکہ ڈال دیں۔

☆ اگر ممکن ہو تو بھاپ میں پکائیں وگرنہ بہت ہی معمولی سا پانی ابالیں اور اس میں غذا ڈال کر اسے دوبارہ ابال لے آئیں۔ ڈھکن کو مضبوطی سے بند کردیں اور پھر ابال آنے کی کیفیت میں پکنے دیں۔

☆ مائیکرو ویو میں ہائی (High) پر 2 کھانے کے چمچے پانی کے ساتھ پکائیں یا پھر جس طرح تجویز کیا گیا ہو۔

☆ اس وقت تک پکائیں کہ ہلکی سی گل جائے۔

☆ سبزیوں کے پانی کو سوپ، سوس یا کوکنگ کی اگلی لاٹ کے لئے بچا کر رکھ لیں۔

مختلف سبزیوں کے لئے کوکنگ کا وقت اور طریقے

بینگن عام طور پر بھونے یا بیک کئے جاتے ہیں اور اکثر اسٹفنگ کے ساتھ۔

ٹماٹر

3 سے 4 منٹ تک گرل کئے جاسکتے ہیں۔ فرائی کرنے یا بھوننے کے لئے کوئی وقت نہیں دیا گیا اس لئے ان کے بارے میں متعلقہ ریسپیز میں معلومات فراہم ہیں۔

Scanned with CamScanner

پالک

پالک کو ابالا تو نہیں جاتا لیکن پانی میں پکایا جاتا ہے وہ بھی نتھارنے کے بعد۔

ذیل میں دی گئی فہرست میں تمام وقت نہایت ہلکی پکی ہوئی سبزیوں کے لئے ہیں جن میں سے کئی ایک خستہ، کراری ٹیکچر کی حامل ہوتی ہیں۔ اگر آپ نرم پکی ہوئی سبزیوں کو ترجیح دیتی ہیں تو پھر آپ کو کوکنگ کا وقت بڑھانا پڑے گا۔

سبزی	بھاپ میں پکانا	ابالنا	بیک کرنا (سالم)	بریز کرنا	اسٹر فرائی
آلو	30-25 منٹ	20 منٹ	1 تا 1/2 1 گھنٹہ	20-15 منٹ	......
گاجر	20 منٹ	15-10 منٹ	......	20-15 منٹ	جی ہاں
شلجم	30-25 منٹ				
شکرقندی	30-25 منٹ	20 منٹ	1/2-1 گھنٹہ	......	......
چقندر	......	60-40 منٹ	......	......	......
اسپراگس	......	15-10 منٹ	......	......	......
پیاز	......	......	60-45 منٹ	......	......
گندنا	20-15 منٹ	15-10 منٹ	......	10-8 منٹ	......
سیلیری	15-12 منٹ	10-8 منٹ	......	12-10 منٹ	جی ہاں
فرنچ بینز	8-4 منٹ	......	......	......	جی ہاں
براڈ بینز	......	......	15-10 منٹ	......	......
مٹر	......	......	12-8 منٹ	......	جی ہاں
بھنڈی	6-4 منٹ	......	......	......	جی ہاں
مشروم	......	......	......	......	جی ہاں

سویٹ کارن	......	15-8 منٹ	......	......	جی ہاں
بند گوبھی	6-4 منٹ	......	......	......	جی ہاں
پھول گوبھی	8-4 منٹ	......	......	......	......
بروکولی	8-4 منٹ	......	......	......	جی ہاں
پالک	......	8-6 منٹ	......	......	......
پیپر	......	......	......	......	جی ہاں
کھیرا	10-5 منٹ	......	......	......	......

☆☆☆☆☆

گاجر

غذائیت سے بھرپور سبزی

گاجر ایک ایسی سبزی ہے جو غذائیت سے بھرپور بھی ہے اور ہر انسان اس کی قوتِ خرید بھی رکھتا ہے۔ عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ بہت زیادہ مہنگی سبزیوں یا پھلوں ہی میں زیادہ طاقت اور توانائی ہوتی ہے لیکن ایسا نہیں ہے بعض ایسی سبزیاں بھی ہیں جن کی قیمت نہایت مناسب ہے مگر ان کے غذائی اجزاء بہت قیمتی ہیں ایسی ہی ایک سبزی گاجر بھی ہے مگر ہم اس کے فوائد سے مکمل طور پر ناواقف ہیں اس مضمون کو غور سے پڑھیے تب آپ کو معلوم ہوگا کہ گاجر کے ذریعے ہم اپنے جسم کو کتنی قوت اور توانائی فراہم کرسکتے ہیں۔

گاجر ایک مشہور جڑ ہے اس ذائقہ دار جڑ کو ہم کچا بھی کھاتے ہیں اور یہ پکا کر بھی کھائی جاتی ہے اور سے بطور دوا بھی کھایا جاتا ہے۔

گاجر کے فوائد

جسم کی نشوونما

نئی تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ گاجر میں نشاستہ، شکر، فولاد، چونا، فاسفورس، نمکیات پائے جاتے ہیں جو بہترین انداز میں جسم کی نشوونما کرتے ہیں اور جسم کو مضبوط بناتے ہیں۔

آنکھوں کی حفاظت

ہماری آنکھوں کے لئے گاجر اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ گاجر میں حیاتین الف، ب اور ج پائے جاتے ہیں اسلئے یہ بینائی کو قوت دیتی ہے۔ نظر کی کمزوری میں کثرت سے گاجر کھانے سے بینائی پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

دل و دماغ کی تیزی

گاجر دل و دماغ کو طاقت دیتی ہے کیونکہ اس میں تمام غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں یہ بدن کو طاقتور اور فربہ بنانے کے ساتھ ساتھ دل اور دماغ کے لئے بھی بہت فائدہ مند ہے۔ دل کی کمزوری اور دھڑکن کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ دل کو مضبوط بنانے کے لئے خاص طور پر اس کا مربہ بہت مفید ہے۔

خون اور ہڈیوں کی افزائش

گاجر اپنے اندر فولادی جزو رکھتا ہے اس میں آئرن کافی مقدار میں پایا جاتا ہے اس لئے یہ نہ صرف تازہ خون پیدا کرتا ہے بلکہ پٹھوں اور ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔

ہاضمہ کی قوت

گاجر کے اندر غذا کو ہضم کرنے کی قوت ہوتی ہے معدے کے اندر داخل ہونے پر اس کی ہاضم رطوبات تیزی سے کام کرتی ہیں اور غذا کے ہاضمے کے ساتھ ساتھ یہ معدے کی تیزابیت اور جلن کا قدرتی علاج ہے۔ خود گاجر کو بھی معدہ 2 یا 3 گھنٹوں میں ہضم کرلیتا ہے۔

قبض کشا

گاجر بہترین قبض کشا دوا ہے کیونکہ اس میں آئرن ہوتا ہے اس لئے یہ قبض کی شکایت دور کردیتی ہے۔

گاجر بطور دوا

گاجر کو حکیم اور طبیب بطور دوا استعمال کرتے ہیں اس کے لئے گاجر کی مخصوص مقدار کو استعمال کروایا جاتا ہے۔ گاجر سے مختلف بیماریوں کا علاج کس طرح ممکن ہے آیئے ہم آپ کو بتاتے ہیں۔۔۔

دانتوں اور مسوڑھوں کا علاج

Scanned with CamScanner

آج کل دانتوں اور مسوڑھوں کا مرض عام ہے۔ خاص طور پر پائیوریا دانتوں کا ایسا مرض ہے جس میں دانت بالکل ختم ہوجاتے ہیں کچی گاجر کھانے کی وجہ سے مسوڑھے مضبوط اور دانت صاف ہوجاتے ہیں اس طرح دانتوں کی ورزش ہونے کے علاوہ گاجروں میں شامل کیلشیم کے اجزاء مسوڑھوں اور دانتوں کے لئے ایک عمدہ غذا ثابت ہوتے ہیں مگر اس کے لئے ضروری ہے کہ گاجریں نرم و ملائم اور تازہ ہوں۔

منہ کا پک جانا

اگر منہ پک جائے تو کثرت کے ساتھ گاجریں کھائی جائیں اس سے منہ پکنے کے مرض میں آرام آجاتا ہے۔

غصہ آنے اور سر چکرانے کا مرض

اگر بہت زیادہ غصہ آتا ہو اور ساتھ میں ہاتھ پاؤں جلنے اور سر بھی چکرانے کا مرض لاحق ہوجائے تو 5 سے لے کر 11 گاجروں کا عرق نکال کر ایک پاؤ دودھ میں ملا کر صبح دس، گیارہ بجے یا شام دو سے تین بجے چند دن استعمال کرنے سے یہ شکایتیں دور ہوجاتی ہیں۔

ایک نادر نسخہ

گاجروں کی خصوصیات کو مدِ نظر رکھتے ہوئے حکیموں نے ایک نسخہ تجویز کیا ہے جسے ہم آپ کے لئے یہاں درج کر رہے ہیں۔

نسخہ یہ ہے:

گاجر ایک سیر
دودھ ایک سیر
مغز بادام اکیس عدد
سبز الائچی پانچ عدد

چاول ایک چھٹانک
کھانڈ حسب ضرورت

مندرجہ بالا تمام اشیاء کا گجریلہ بنا کر صبح بطور ناشتہ استعمال کریں صرف چالیس دن میں بدن میں غضب کی طاقت پیدا ہوجاتی ہے۔ اس کے علاوہ مندرجہ ذیل امراض میں بھی زبردست افاقہ ہوتا ہے۔

حافظہ کمزوری، جگری کی کمزوری، بدن میں طاقت کی کمی
جسم میں کیلشیم کی کمی، مجموعی صحت کی خرابی اور کمزوری

مندرجہ بالا تمام امراض میں گاجر کا گجریلا بہت فائدہ مند ہے جن افراد کو انڈا نقصان نہ کرتا ہو وہ اس گجریلے میں دو انڈے بھی ملا سکتے ہیں۔

بچوں کے لئے

بچوں کے لئے گاجر ایک مقوی غذا ہے دانت نکالنے والے بچوں کو اس کا پانی 8 سے 10 چائے کے چمچے پلائیں اس سے بچوں کو طاقت ملتی ہے اور اگر اسے مزید زود اثر بنانا ہو تو 10 چمچے گاجر کے پانی میں برابر وزن چونے کا پانی (یہ پانی کسی حکیم سے مشورہ کرنے کے بعد استعمال کریں) ملالیں اور دن میں 4 یا 5 مرتبہ 1 سے 2 چائے کے چمچے بچے کو پلادیں کسی بھی قسم کے گرائپ واٹر سے زیادہ صحت بخش ہے اور اس کی مدد سے بچوں کے دانت بنا کسی تکلیف کے با آسانی نکل جاتے ہیں۔

گاجر کے مربے کا شیرہ

گاجر کے مربے کا شیرہ ایک سے دس تولے تک پانی میں ملا کر پیا جائے تو گرتی طاقت بحال رکھنے کے لئے گلوکوز سے کئی حصے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ جن عورتوں کے ہاں اولاد ہونے والی ہو ان کے لئے دل کی طاقت، کمر کے درد، اور قبض دور کرنے کے لئے گاجر کا مربہ یا گجریلہ استعمال کرنے سے بے انتہا فائدہ ہوتا ہے اور بدن میں طاقت پیدا ہوتی ہے۔

Scanned with CamScanner

چہرے کے لئے

چہرے پر گاجر کچل کر لیپ لگائیں اور 20 منٹ بعد دھولیں، یا پھر روزانہ ناشتے میں ایک گلاس گاجر کا عرق پی لیں چہرہ نکھر جائے گا۔

غذائی اجزاء

100 گرام گاجر میں 25 عدد کیلوریز، 1 گرام پروٹین، 6 گرام نشاستہ، 3 گرام ریشہ (پھوک) پایا جاتا ہے۔

آپ نے دیکھا کہ اس عام سی سبزی میں قدرت نے ہمارے لئے کتنے فوائد رکھے ہیں اگر ہم اس مفید سبزی سے فائدہ اٹھانا چاہیں تو ہمارے لئے ایک صحت مند اور متوازن زندگی کا حصول نہایت آسانی سے ممکن ہو سکے گا۔

☆☆☆☆☆

آلو

آلو امریکہ: آئرلینڈ فلپائن، پاکستان، چین، بنگلہ دیش، بھارت اور تقریباً پوری دنیا میں استعمال کیا جاتا ہے مگر آلو کا اصلی وطن جنوبی امریکہ ہے۔ آلو سب سے پہلے جنوبی امریکہ میں کاشت کیا گیا۔ سولہویں صدی میں اسے یورپ میں متعارف کرایا گیا تھا۔ ایک برس تک اسے مضر اشیاء سمجھا جاتا رہا۔ 1719ء میں آئر لینڈ میں اس کی کاشت کی گئی۔ سترہویں صدی میں آلو برصغیر میں کاشت کیا گیا۔ مشنریوں نے انیسویں صدی میں امریکہ میں اسے متعارف کروایا۔ آلو مقدار اور معیار کے لحاظ سے دنیا میں دوسری تمام سبزیوں کی نسبت زیادہ استعمال ہوتا ہے اور تمام سبزیوں میں سرفہرست ہے۔ آلو پورے سال کاشت کیا جاتا ہے۔ آلو زمین کے اندر پیدا ہونے والی سبزی ہے۔ آلو پودے کی جڑوں میں ہوتا ہے۔ آلو انسانی زندگی میں اہم جزبن چکا ہے۔ غذائیت سے بھی مالا مال ہے اس لئے غذائیت حاصل کرنے کا سب سے اہم ذریعہ ہے۔

آلو کے اجزاء

آلو میں پائے جانے والے اجزاء مندرجہ ذیل ہیں۔ آلو میں الکلی والے نمکیات پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں سوڈا پوٹاش، وٹامن اے، وٹامن بی، ایچ، سی ڈی اور پروٹین پائے جاتے ہیں۔ آلو کا مزاج سرد ہے اور آلو پتلے جسم والے لوگوں کے لئے بہت مفید ہے۔ یہ جسم کو فربہ کرتا ہے۔

طبعی خواص اور علاج

آلو کو مختلف بیماریوں کا علاج سمجھا جاتا ہے۔ ان میں انتڑیوں میں زہریلا پن، قبض، یورک ایسڈ سے پیدا ہونے والی بیماریاں، گردے کی پتھری اور امراض استقاء شامل ہیں۔ مختلف بیماریوں کے علاج کے لئے آلو کو مختلف طریقوں سے استعمال

کرسکتے ہیں۔علاج کے دوران پالک، چقندر کا بالائی حصہ (پتے اور ڈنٹھل)، کھیرا، ٹماٹر، سلاد کے پتے اور دیگر سبز ترکاریاں کھائی جاسکتی ہیں۔

آلو سے جن بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے وہ مندرجہ ذیل ہیں:

سکروی کا مرض

اس مرض میں آلو کا ملیدہ استعمال کرنے سے سکروی کے مرض سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔

آلو کا جوس

کچے آلو کا جوس گٹھیا کے مرض کے لئے بے حد مفید ہے۔ اس کے علاوہ آلو کا جوس معدے، انتڑیوں اور جلد کے کا داغ دھبے دور کرنے میں بھی آزمودہ دوا ہے۔ آلو کا جوس معدے کے ورم کو بھی ٹھیک کردیتا ہے۔

آلو کا ناشتہ

آلو کا ناشتہ غذائی نالیوں کے امراض اور زہریلے پن کے سبب پیدا ہونے والی سوجن کو بھی تحلیل کرتا ہے۔

جھریاں اور داغ دھبے

کچے اور کچلے آلو کا رس اور گودا جلد پر لگانے سے جھریاں اور بڑھتی عمر کے سبب پڑجانے والے داغ دھبے دور ہوجاتے ہیں۔

سوجن اور جوڑوں کا درد

آلو کے رس سے مالش کرنے سے سوجن اور درد دور ہوجاتا ہے۔لیکن اس جوس کو استعمال سے پہلے اتنا اُبالا جائے کہ اس کا پانچواں حصہ بخارات بن کر اُڑ جائے، پھر اس میں تھوڑی سی مقدار میں گلیسرین شامل کرنی چاہیے۔ گلیسرین اسے محفوظ بنانے کا کام کرتا ہے۔ متاثرہ حصے کو سینک کرنے کے بعد مذکورہ جوس کو طلاء (مالش کی دوا)

کی طرح لگایا جائے۔ ہر تین گھنٹے بعد مالش کی جائے جب تک کہ سوجن اور درد دور نہ ہوجائے۔

آلو کچی حالت میں

آلو کی منفی تاثیر، پوٹاشیم، سلفر، فارسفورس اور کلورین کی وجہ سے ہے۔لیکن یہ اجزاء اس وقت تک برقرار رہتے ہیں جب تک کہ آلو کچی حالت میں رہتا ہے آگ پر پکانے کی صورت میں یہ نامیاتی جوہر غیر نامیاتی جوہروں میں تبدیل ہوجاتے ہیں اور ان کی افادیت بہت کم رہ جاتی ہے۔

آلو کے چند مفید ٹوٹکے

آلو باہ کو حرارت دیتا ہے۔ مثانے کو قوت دیتا ہے۔ سرمہ اس کا مقوی چشم ہے اور بیاض چشم (پھولا) کو مفید ہے۔

گٹھیا کے علاج کیلئے

آلو آدھا کلو اور نمک پچاس گرام۔ آلو تنور میں رکھ کر بھون لئے جائیں پھر انہیں نکال کر چھلکا اُتار دیا جائے اور باریک ٹکڑے کر کے نمک چھڑک کر کھائے جائیں اور تقریباً یہ ایک ماہ تک مسلسل کھاتے رہیں۔

پتھری کا علاج

پتھری کے مریض کو صرف آلو کی خوراک دی جائے اور ان کے ساتھ چار پانچ کلو پانی استعمال کرایا جائے تو انشاء اللہ پتھری ریزہ ریزہ ہوکر خارج ہوجائے گی۔

آلو سے جلد آرام

آلو جسم کو طاقت دیتا ہے اور لاغر پن کو ختم کرتا ہے۔ اگر جلی ہوئی جگہ پر آلو کا لیپ کردیا جائے یا کاٹ کر رکھ دیں تو درد کو افاقہ ہوجاتا ہے اور اس مقام پر آبلہ نہیں پڑتا اور جلد آرام آجاتا ہے۔

Scanned with CamScanner

مقوی اور بیاض چشم کیلئے

آلو کو چھیل کر پانی نکال کر شیشی میں رکھیں۔ مقوی چشم اور بیاض چشم (پھولا) کے لئے بہت مفید ہے۔

معدے کے السر کا علاج

سرخ آلو کا جوس معدے کے السر کے لئے فائدے مند ہے۔ اس کا استعمال ایک دن میں دو یا تین دفعہ کرنا چاہیے۔ خوراک کے لحاظ سے آدھا کپ جوس کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے پینا چاہیے۔

جھریوں کا خاتمہ

آلو کو جسم کے ان حصوں اور چہرے پر سونے سے پہلے رگڑنا چاہیے جہاں جھریاں پڑ رہی ہوں۔ یہ جھریاں ختم کرنے اور جلد کے داغ دھبے دور کرنے کے ساتھ ساتھ جلد کو نکھارتا بھی ہے۔

☆☆☆☆☆

بھنڈی

موسم گرما کی ایک مفید سبزی

بھنڈی موسم گرما کی ایک پسندیدہ سبزی ہے، طب یونانی میں مزاج کے اعتبار سے یہ سرد وتر درجہ دوم ہے۔ اس میں حیاتین الف، ب، ج، معدنی نمکیات، چونا، فاسفورس، آئیوڈین اور لوہا موجود ہوتے ہیں۔

گھر کے باغیچوں میں بھنڈی کی کاشت بڑی آسانی سے کی جاسکتی ہے، اس کی گھریلو فصل پورے موسم میں آپ کے باورچی خانے کی ضروریات پوری کرسکتی ہے، اسے خشک کر کے محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔

بھنڈی کی کاشت کے لئے گرم مرطوب موسم موزوں ہوتا ہے۔ 25 سے 30 سینٹی گریڈ کی حرارت میں اس کا بیج تیزی سے اگتا اور بڑھتا ہے، پنجاب کے میدانی علاقوں میں بھنڈی کی سال میں دو فصلیں کاشت کی جاتی ہیں۔ پہلی فصل فروری سے مارچ کے آخر تک لگائی جاتی ہے، یہ فصل مئی جون تک پھل دیتی ہے، دوسری فصل کا بیج جون میں بویا جاتا ہے اور اس کا پھل نومبر تک ملتا رہتا ہے۔

بھنڈی کے لئے زمین تیار کرتے وقت گوبر کی کھاد استعمال کی جاتی ہے، بیج ڈالتے وقت سپر فاسفیٹ کی ضرورت پڑتی ہے، سرد موسم میں بیج زیادہ ڈالا جاتا ہے، موسم گرم ہو تو کم بیج بھی زیادہ فصل دیتا ہے۔

بیج بونے کے بعد ایک ماہ تک ہر ہفتے ہلکی آبپاشی کی جاتی ہے، پودوں کی جڑیں لمبی اور گہری ہوجائیں تو پانی زیادہ دیتے ہیں، لیکن وقفہ بڑھادیا جاتا ہے، بھنڈی کا پودا پچاس دن بعد پھل دینے لگتا ہے، ہر دوسرے یا تیسرے دن پھل توڑلینا چاہئے ورنہ وہ سخت ہونے لگتا ہے۔

نائٹروجن اور فاسفورس کی کھاد سے بھنڈی کی فصل میں بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔

Scanned with CamScanner

درجہ دوم میں سرد تر ہونے کی وجہ سے بھنڈی ان لوگوں کے لئے مفید ہے جو گرمی سے پریشان ہوجاتے ہیں۔ اس میں غذائی حرارے کم ہوتے ہیں اس لئے موٹاپا پیدانہیں کرتی۔ اعصاب کوسکون دیتی ہے۔ یہ دیرہضم ہے، پیٹ میں ریاح پیدا کرتی ہے، کالی مرچوں سے اس کی کچھ اصلاح ہوجاتی ہے۔

بھنڈی کا سالن پکاتے وقت اسے گھی میں تلنا یا زیادہ دیر تک بھوننا نہیں چاہیے، آگ پر زیادہ دیر رکھنے سے اس میں شامل وٹامن اور کئی مفید اجزاء ضائع ہوجاتے ہیں، بھنڈی کو باریک کاٹ کر سلاد میں شامل کر کے کچا بھی کھایا جاسکتا ہے۔

سالن کے علاوہ بھنڈی بطور دوا بھی استعمال کی جاتی ہے، مثانے کے ورم، پیشاب کی نالی میں سوزش اور پیشاب میں جلن ہوتو بھنڈی کا جوشاندہ فوری طور پر سکون دیتا ہے، ڈیڑھ چھٹانک بھنڈیاں اتنے ہی پانی میں تین منٹ تک ابال کر جوشاندہ تیار کیا جاتا ہے۔ اسے چھان کر اور چینی ملا کر مریض کو دیتے ہیں۔

سبز اور نرم بھنڈیوں کو خشک کر کے ان کا سفوف بنالیا جائے تو ہر موسم میں بطور دوا اس سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

سبزیاں ہماری گھریلو ڈاکٹر

زیادہ تر لوگ گوشت کھانا پسند کرتے ہیں، لیکن سبزیوں میں کچھ اجزاء ایسے پائے جاتے ہیں جو ہمیں گوشت سے حاصل نہیں ہوسکتے اس لئے ان کا استعمال بھی ضروری ہے۔

پھول گوبھی وہ مشہور سبزی ہے جسے ہرکوئی پسند کرتا ہے۔ یہ دنیا بھر میں پائی جاتی ہے اور اس کی مختلف قسمیں ہیں۔ اس میں فاسفورس اور وٹامن ایچ، ای، بی اور ڈی پایا جاتا ہے، اس کا مزاج سرد اور خشک ہے، گوشت اور ادرک کے ساتھ اسے پکا کر کھانا مناسب ہے، ہمارے ملک میں اسے آلو کے ہمراہ پکا کر کھایا جاتا ہے۔

السر

السر میں بند گوبھی کھانا نہایت ہی فائدہ مند ہے، اس میں ایسی کیمیائی اشیاء پائی جاتی ہیں جو معدے اور السر میں شفا دیتی ہیں۔

ڈائیریا

سیب کو اس کے چھلکے سمیت کدوکش کر لیں اور اسے کھلی ہوا میں رکھ دیں تاکہ اس کا رنگ بھورا ہونے لگے۔ سیب کو اسی حالت میں ڈائیریا میں کھانے سے شفا ملتی ہے۔

ہائی بلڈ پریشر

ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کیلئے زیتون کا تیل نہایت ہی فائدہ مند ہے، تحقیق سے یہ بھی پتہ چلا ہے کہ زیتون کا تیل بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے، اس کے علاوہ سبزی میں ایسی کیمیائی اشیا موجود ہوتی ہیں جو بلڈ پریشر کو کم کرتی ہیں۔

بلڈ شوگر

بلڈ شوگر یعنی ذیابیطس کے مریضوں کیلئے بروکولی (گوبھی کی ایک قسم) اور مونگ پھلی کا استعمال نہایت ہی مفید ہے، ان میں کرومیم پایا جاتا ہے جو بلڈ شوگر کو قابو میں رکھتا ہے۔

کولون کینسر:

کہاوت ہے کہ روزانہ ایک سیب آپ کو ڈاکٹر سے سدا دور رکھ سکتا ہے، بھلے ہی اس میں وٹامن سی کم مقدار میں ہوتا ہے لیکن اس میں اینٹی آکسیڈنٹ ہوتے ہیں جو وٹامن سی کی سرگرمی بڑھاتے ہیں، اس طرح یہ کولون کینسر، ہارٹ اٹیک اور فالج کے خطرات میں کمی کا ذریعہ بنتا ہے۔

وٹامن سی اور سنگترہ

Scanned with CamScanner

سنگترے کو میٹھی دوا بھی کہا جاتا ہے، ایک دن میں 2 یا 4 سنگترے کھانے سے سردی متاثر نہیں کرتی اور کولیسٹرول میں کمی واقع ہوتی ہے۔

سنگترہ گردے کی پتھری سے بچاتا ہے، یہ گردے کی پتھری کو گھلاتا ہے، اس کے علاوہ کولون کینسر کے خطرات میں بھی اسے کھانے سے کمی واقع ہوتی ہے، اس طرح اسٹرابیری کو بھی طبی لحاظ سے ایک پھل جانا جاتا ہے، اس میں سب سے زیادہ اینٹی آکسیڈنٹ ہوتے ہیں، یہ جسم سے کینسر اور خون کی کمی اور رگوں کے بند ہونے کے خطرات کو دور کرتا ہے۔

تربوز

تربوز پیاس بجھانے اور جسم کو ٹھنڈک کا احساس دلانے والا پھل ہے، اس میں 92 فیصد پانی ہوتا ہے، اس میں Glutathoine کی آمیزش بڑی مقدار میں ہوتی ہے، جو جسم کے امیون سسٹم کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے، اس میں پوٹاشیم اور وٹامن سی بھی ہوتا ہے۔

☆☆☆☆☆

کدو

مفید غذا اور مؤثر دوا

کدو جسے لوکی اور گھیا بھی کہتے ہیں ایک مقبول عام ترکاری ہے اس کا رنگ باہر سے سبز جبکہ اندر سے سفید ہوتا ہے۔ یہ سائز میں لمبی اور گول ہوتی ہے۔ غذائیت کے اعتبار سے اس کا شمار وٹامنز اور بشاشت و توانائی بخشنے والی بہترین سبزیوں میں ہوتا ہے۔ گوشت اور قدرے گرم مصالحہ کی آمیزش سے نہ صرف اس کی تاثیر میں خاطر خواہ اضافہ ہوجاتا ہے بلکہ اس کے ذائقہ میں بھی خوشنما تبدیلی آتی ہے۔ طب نبویؐ میں بھی اس کا گوشت کے ساتھ استعمال زیادہ مفید بتایا گیا ہے۔

بعض نامور حکما کے مطابق لوکی نہ صرف ایک غذائیت بخش غذا ہے بلکہ مختلف امراض میں یہ ایک موثر دوا کا کام بھی کرتی ہے۔ اگر حاملہ عورت کو دوران حمل خصوصیت سے ابتدائی اور آخری مہینوں میں روزانہ ایک چھٹانک کدو، ایک چھٹانک مصری کے ساتھ استعمال کرائی جائے اور اس کے ساتھ دیگر مصفیٰ خون چیزیں مثلاً ناریل کا دودھ، چاول اور سیب وغیرہ کھلائے جائیں تو بچہ کا رنگ شرطیہ طور پر سرخ و سپید ہوجاتا ہے۔ اس کے علاوہ ایام حمل سے پیشتر اور دوران حمل میں کدو کے بکثرت استعمال سے اسقاط حمل کی شکایت قطعی طور پر رفع ہوجاتی ہے۔

ہندوستان کے ایک نامور حکیم کے مطابق جن عورتوں کے ہاں زیادہ لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں اگر استقرار حمل کے ایک ماہ بعد سے کچا کدو بیجوں سمیت مصری کے ساتھ استعمال کرنا شروع کردیں اور تیسرے ماہ کے آخر تک جاری رکھیں تو لڑکا پیدا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ اتفاق کو نظر انداز کرکے یہ تجربہ 50 فیصد کامیاب ثابت ہوا ہے۔

سردرد کے دوران تازہ کدو کا گودا حسب منشا لے کر کھرل میں باریک کرکے پیشانی پر لیپ کریں۔ تھوڑی دیر بعد درد جاتا رہے گا۔

Scanned with CamScanner

والوں میں جس طرح مونگ کی دال بے ضرر غذا تصور کی جاتی ہے اسی طرح کدو کو سبزیوں میں بے ضرر خیال کیا جاتا ہے۔ اگر کسی کا جگر کام نہیں کر رہا تو کدو کو گلا کر اس کے ٹکڑے کر لیں۔ ہفتے عشرے تک پابندی سے کھلائیں بہت فائدہ مند ہوں گے۔ ہلکی آنچ پر پکایا ہوا کدو کا سالن ایک کثیر الغذا قدرتی ٹانک ہے اس میں نہ صرف فولادی اجزا کیلشیم اور پوٹاشیم شامل ہیں بلکہ وٹامن اے اور وٹامن بی بھی پایا جاتا ہے۔ اس میں ایسے معدنی اور روغنی نمکیات وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو بدن کے لحمی جسم و توانائیوں میں خاطر خواہ اضافے کا سبب بنتے ہیں اسے کھانے سے معدے کی تیزابیت جلن وغیرہ بھی بڑی حد تک دور ہو جاتی ہے دائمی قبض کے مریضوں، گرم طبیعت والے افراد اور محنت و مشقت کرنے والے مزدوروں کے لئے کدو اور چنے کی دال کا پکوان بہترین اور قوت بخش غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔ ایسا یرقان جو ناقابل علاج مرض کی حیثیت اختیار کر گیا ہو اس کے لئے بہترین علاج یہ ہے کہ کدو کے پاؤ بھر گودے میں تین چار تولے زرشک شیریں اور آٹھ دس دانے آلو بخارا کے ڈال کر صبح ٹھنڈے پانی میں بھگو کر شام کے وقت اسے ملا کر اور چھان کر پلانے سے چند ہی دنوں میں مریض کو یرقان سے نجات مل جاتی ہے۔

کدو ہر قسم کے ورم دماغی کے لئے بھی تیر بہ ہدف نسخہ کا کام کرتا ہے۔ کدو کا ٹکڑا ورم پر رکھ کر باندھ دیا کریں اور کدو کا تازہ پانی سونگھنے کو دیا کریں ایک دو مرتبہ اس طرح کرنے سے ورم جاتا رہے گا۔ اسی طرح اگر گلے کا ورم ہے تو کدو کا پانی نکال کر اس سے غرغرے کریں۔ خناق تک کو بھی افاقہ ہو جاتا ہے۔ اس کا پانی پھنسیوں پر لگانے سے پھنسیاں معدوم ہو جاتی ہیں کدو کا گودا بچھو کے ڈنگ پر لیپ کر دینے سے اور اس کا رس مریض کو پلا دینے سے زہر کا اثر زائل ہو جاتا ہے سل و دق کے عارضہ کے لئے بھی کدو اکسیر کا درجہ رکھتا ہے تو اس کا بہترین نتیجہ یہ ہے کہ تازہ کدو کو چاقو سے چھیل کر قاشیں بنا لیں اور چینی لگا کر ہمیشہ کھایا کریں چند ہی دنوں بعد انہیں خود اس کی افادیت کا اندازہ ہو جائے گا۔

کدو کے ساتھ مغز بادام کا استعمال طاقت بخشتا ہے۔ اگر پیشاب کم آتا ہو یا جل کر آتا ہو تو اسے بھلا کر اس کا پانی نچوڑ کر پینے سے پیشاب کھل کر آنے لگتا ہے اور جلن سے بھی نجات ملتی ہے۔ اگر کسی کو اچانک کان میں درد ہونے لگے تو کدو کا پانی اور روغن گل ہم وزن لے کر پیس لیں اور اسے کسی شیشی میں محفوظ کر لیں دو تین قطرے کان میں ٹپکائیں کان کے درد سے نجات مل جائے گی۔ روغن کاہو اور روغن کدو ہم وزن لے کر باہم ملا کر کان میں مسلسل ڈالنے سے ایسا بہرا پن جاتا رہے گا جو بخار کی شدت سے لاحق ہوا ہو۔

کدو سرسام کے لئے بھی بڑا مفید ثابت ہوا ہے۔ اس کا پانی لے کر اس میں ہم وزن روغن کنجد (میٹھا تیل) شامل کر کے تانبے یا پیتل کی دیگچی میں ڈال کر یہاں تک پکائیں کہ تمام جل کر محض تیل باقی رہ جائے۔ پھر کپڑے میں سے چھان کر تیل بوتل میں بھر کر رکھیں اور بوقت ضرورت کام میں لائیں۔ اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد مریض کے سر پر خوب مالش کریں اور اوپر گرم کی ہوئی روئی باندھیں اس سے نہ صرف سرسام جاتا رہے گا بلکہ بے خوابی، بدن کی خشکی، مالیخولیا، تشنج اور درد وغیرہ کے لئے بھی ازحد مفید ہے۔

غرض یہ کہ قدرت نے اس سبزی میں اتنی خوبیاں ایک ساتھ جمع کر دی ہیں کہ انہیں مکمل تحریر میں لانا ممکن نہیں۔ لہٰذا ایسے افراد جو لوکی کو کھانا پسند نہیں کرتے انہیں یہ بات سوچنی چاہئے کہ انہوں نے نادانستگی میں ایک ایسی چیز سے خود کو دور رکھا ہے جو انسانی صحت کے لئے ایک بہترین ٹانک کا کام کرتی ہے۔

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

ساگ کی اقسام اور فوائد

جیسے جیسے وقت گزرتا جارہا ہے "Green Revolution" کے تحت سبزیوں کا استعمال ہماری غذاؤں میں بڑھتا جا رہا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ سبزیوں میں پائی جانے والی پروٹین گوشت کی پروٹین سے کمتر ہوتی ہے اس لئے گوشت کھانے کی بھی خاصی تاکید کی جاتی رہی ہے مگر جب سے دنیا بھر کے عوام الناس نے گوشت کھانے میں اعتدال کو ہاتھ سے چھوڑا تو پھر گوشت میں پائی جانے والی کولیسٹرول وغیرہ سے بے شمار جسمانی بیماریاں پیدا ہونے لگیں۔ اس میں ماحولیاتی آلودگی وغیرہ کا بھی خاصا دخل ہے۔ جبھی دنیا بھر میں سبز انقلاب (Green Revolution) کے نام سے اُبھرا اور جہاں ماحولیاتی آلودگی کنٹرول کرنے کیلئے شجرکاری، پارکوں، جنگلات میں اضافے پر زور دیا جانے لگا وہیں انسانی غذا میں سبز رنگ کی سبزی کا استعمال بڑھ گیا۔ اس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ یہ کولیسٹرول سے پاک ہوتی ہیں۔ دوسرے ان میں قدرتی وٹامن، معدنیات بھی ہوتی ہیں۔ جہاں تک پروٹین کا تعلق ہے اُس کے لئے ایسا کیا جاتا ہے کہ کئی قسم کی سبز رنگ کی سبزیاں ایک وقت میں کھانا چاہیے تاکہ پروٹین کے تمام اہم امینو ایسڈز (amino acids) جسم میں پہنچ کر اُسے مکمل غذائیت، توانائی اور بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی قوت مدافعت بخشیں۔

اس سلسلے میں ساگ کی فیملی انتہائی شفا بخش غذا اور دوا ہے۔ ہر ساگ اپنے اندر ایک الگ خاصیت رکھتا ہے جس کی بدولت مغربی ممالک میں ساگ کی تمام اقسام کو اُبال کر بہت شوق سے کھایا جاتا ہے کہ یہ ایک ایسی غذا ہے جس کو متوازن انداز میں دیگر سبزیوں کے ساتھ ملا کر کھانے سے بھی بیماریوں سے شفا اور قوت حاصل ہوتی ہے۔

سرسوں کا ساگ (Musard Spinach)

سرسوں کا ساگ سرسوں کے چھوٹے چھوٹے پودوں سے حاصل کیا جاتا ہے۔

سنہری زمین کے گندم کے کھیت سے تازہ حاصل کردہ ساگ بے حد لذیذ ہوتا ہے اور جو، جوار، مکئی یا باجرہ کی روٹی کے ساتھ کھانے میں بے حد مزہ دیتا ہے اور قوت بھی زیادہ پہنچتی ہے۔

سرسوں کے ساگ میں فولاد و دیگر معدنیات کے علاوہ روغنیات، وٹامن اے، بی، کیلشیم وافر مقدار میں ہوتی ہیں۔

طبی خصوصیات

☆ بھوک لگاتا ہے اور معدہ سے ریاح خارج کرنے میں آسانی پیدا کرتا ہے۔

سرسوں کا ساگ بچوں کو کھلانے سے اُن کا قد اور وزن بڑھتا ہے اور دانت بھی مضبوط ہوتے ہیں۔

☆ جسم کی سوجن ختم کرنے کے لئے بھی سرسوں کا استعمال فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

☆ اس ساگ کے کھانے سے جلدی بیماریاں بھی دور ہوجاتی ہیں۔

☆ مکھن مکس کر کے کھانے سے یہ ساگ جسمانی کمزوری اور لاغری کو دور کرتا ہے۔

☆ سرسوں کو پیس کر اس کا پیسٹ ماسک کی طرح چہرے پر لگانے سے چھائیاں، سیاہ دھبے دور ہوجاتے ہیں۔

☆ یہ جسم میں خون کی کمی کو پورا کرتا ہے اور آنتوں، جگر، معدہ کو قوت بخشتا ہے۔ یہ پیٹ کے کیڑے بھی مارتا ہے۔

☆ یہ گردے کے مریضوں کیلئے بے حد مفید ہے کیونکہ پیشاب آور ہے۔

☆ یہ خون میں حرارت پیدا کرتا ہے اور چہرے کی سرخی کو بڑھاتا ہے۔

ساگ باتھو

یہ خودرو سبزی ہے اور سرسوں کے ساگ کے ساتھ ملا کر کھانے سے زیادہ لذت اور طاقت بخشتی ہے۔ اس میں فولاد، تانبا اور وٹامن اے، بی، سی وافر مقدار میں موجود ہوتی ہے۔ اس میں بھی طبی خصوصیات بے پناہ ہیں۔

Scanned with CamScanner

طبی خصوصیات

☆ یہ معدہ کو قوت بخشتا ہے اور قبض کشا ہے۔ اس کے زیادہ استعمال سے دائمی قبض دور ہو جاتا ہے۔

☆ یہ جسم میں چستی پیدا کرتا ہے اور اُسے مضبوط بناتا ہے۔

☆ گردہ، مثانہ، تلی، جگر کے امراض میں یہ بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔

☆ اس کو متواتر کھاتے رہنے سے گرمیوں میں پیاس کی شدت میں کمی آجاتی ہے۔

☆ اگر پیشاب رُک رُک کر یا قطرہ قطرہ آئے تو اس کا رس پینے سے یہ مرض جڑ سے ختم ہو جاتا ہے۔

☆ جسم کی سوجن ختم کرنے کیلئے یا پھوڑے کا منہ کھولنے کیلئے باتھو کے پتے کوٹ کر لیپ کئے جاتے ہیں یا ان کا رس استعمال ہوتا ہے۔

☆ یہ ساگ پیٹ کے کیڑے یقینی طور پر ختم کر دیتا ہے اور ایلوپیتھی کی کئی دواؤں میں استعمال ہوتا ہے۔

☆ یہ سرد مزاج رکھتا ہے اس لئے گرم مزاج کے لوگوں کو زیادہ کھانا چاہیے۔

سویا ساگ (Soya)

سویا کے پودوں کے اکثر بیج استعمال ہوتے ہیں۔ ان کا عرق ہی کھانوں کو لذت بخشتا ہے۔ سویا ساگ کھانوں میں خاصی لذت کے علاوہ جسمانی دردوں کا علاج بھی کرتا ہے۔ اس کے اجزاء میں وٹامن سی اور ای بخوبی پائے جاتے ہیں۔

طبی خصوصیات

☆ کھانے کو ہضم کرتا ہے۔ ریح کے اخراج میں آسانی کرتا ہے۔

☆ کمزور لوگوں کے لئے مقوی صحت ہے۔

☆ گردے کے درد کو ختم کرتا ہے اور اس کی پتھری کو توڑ کر ریزہ ریزہ کر کے پیشاب کے ذریعے خارج کر دیتا ہے۔

☆ آنتوں کے سدے بھی توڑ دیتا ہے۔

☆ حیض کی بندش میں بے حد مفید ہے۔

☆ مثانہ کی بیماریوں کیلئے اکسیر ہے۔

☆ جسم کی ہڈیوں کو اپنے فولادی اور دیگر معدنی اجزاء سے بے حد قوت بخشتا ہے۔

☆ اس کو متواتر کھانے سے جسم میں خون بنتا ہے، رنگ صاف ہوتا ہے۔

☆ یہ جسم کی قوتِ مدافعت خطرناک بیماریوں کے سلسلے میں بھی تیز کرتا ہے۔

ساگ خطمی

☆ یہ یرقان میں بے حد مفید ہے۔

☆ قبض کشا ہے اور دردِ قولنج کو ختم کرتا ہے۔

☆ زہروں کا لاجواب تریاق ہے۔

ساگ چولائی

☆ زود ہضم ہے اور پیاس بجھاتا ہے۔

☆ سانپ کے کاٹے مریض کو تیزی سے صحت یاب کرتا ہے۔

☆ گرم مزاج لوگوں کے کھانے سے ان کے مزاج میں ٹھنڈک اور سکون پیدا ہوتا ہے۔

ساگ تاندلہ

☆ گرم کھانسی کیلئے بے حد مفید ہے۔

☆ خون پیدا کرنے کیلئے ٹانک کا کام دیتا ہے۔

☆ دیگر خصوصیات باقی ساگوں جیسی ہیں البتہ فولاد بہت بڑی تعداد میں اس میں پایا جاتا ہے۔

نوٹ: آخر کے مندرجہ ذیل ساگ عام طور پر دوسرے ساگوں یا سبزیوں کے ساتھ ملا کر پکائے جاتے ہیں۔ البتہ ان کی طبی انفرادیت انہیں حکمت میں بڑا مقام دیتی ہے۔

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

مولی سے پرہیز کیوں؟

مولی کے مختلف زبانوں میں مختلف نام ہیں اردو میں مولی، سندھی میں موری، پنجابی میں مولی، پشتو میں مولئی، بلوچی میں پھکیل، عربی میں فجل، فارسی میں ترب اور انگریزی میں اسے ریڈش (Radish) کہتے ہیں۔ یہ ایک مشہور کثیر الاستعمال سبزی ہے جو علاقوں کی مناسبت سے سائز میں چھوٹی، بڑی، موٹی اور پتلی ہوتی ہے اس کا جو حصہ زمین کے اندر ہوتا ہے سفید اور باہر کا حصہ سبز ہوتا ہے لمبائی میں یہ عام طور پر ایک بالشت سے ایک ہاتھ تک ہوتی ہے مگر بعض ایسے علاقے بھی ہیں جہاں اس کی لمبائی ایک گز تک بھی دیکھی گئی ہے بعض مولیاں بہت موٹی اور بعض پتلی ہوتی ہیں۔ مولی وزن میں بھی علاقوں کی نسبت کم و بیش ہوتی ہے ایک چھٹانک سے لے کر ایک کلو تک عام جبکہ بنگال میں سولہ کلو وزنی مولیاں بھی پیدا ہوتی ہیں۔ یوں تو مولی کی کاشت پہاڑی علاقوں میں پورا سال ہوتی رہتی ہے لیکن عام طور پر سردیوں کی مولی کھانے اور ذائقے کے اعتبار سے زیادہ بہتر سمجھی جاتی ہے ویسے اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں جنگلی اور بستانی، لیکن بستانی مولی ہی زیادہ قابل استعمال ہوتی ہے۔ اس کا ذائقہ شوریت مائل تیز ہوتا ہے اس میں وٹامن اے، بی، سی اور ای مناسب مقدار میں موجود ہیں۔ اس کے بارے میں بعض حکما کا کہنا ہے کہ یہ خود دیر ہضم ہے لیکن دوسری غذاؤں کو ہضم کر دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کا سالن زیادہ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ دوسری صورت میں سلاد کے ساتھ اس کا متواتر استعمال بہت مفید رہتا ہے۔ مولی سے عام طور پر لوگ پرہیز کرتے ہیں کہ اس کے استعمال سے بدبودار اور متعفن ڈکاریں آتی ہیں لیکن اگر اسے نمک، کالی مرچ اور زیرہ کے ساتھ کھایا جائے تو ڈکاریں بہت کم آتی ہیں، یہی وجہ ہے، کہ کھانا کھانے کے بعد اسے استعمال نہیں کرنا چاہئے اسے کھانے کے دوران خوب چبا کر کھائیں، مولی کے پھل کو مونگرے یا سینگرے کہا جاتا ہے فوائد میں مولی کے ہی برابر ہیں۔ یہ بواسیر، استسقاء اور یرقان جیسے امراض

کے لئے نہایت موثر ثابت ہوتا ہے۔

قدرت نے دیگر سبزیوں کی طرح اس میں بھی بیش بہا فوائد رکھے ہیں اور مختلف امراض میں مولی کی افادیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ اگر کسی کو سردی کے باعث سر درد شروع ہوجائے تو مولی کے بیج باریک پیس کر بوقت ضرورت 3 ماشہ پانی سے پھانک لیں اور ان بیجوں کو گرم پانی میں گھوٹ کر پیشانی پر لیپ کریں۔ درد شقیقہ کے دوران مولی کے چھلکے باریک پیس کر سرکہ میں ملائیں اور پیشانی اور کنپٹیوں پر لیپ کریں سکون محسوس ہوگا مرگی کے مرض میں بھی مولی بہت مفید ہے، اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ مولی معہ پتوں کے چھیل کر خشک کرلیں اور باریک پیس کر رکھ لیں روزانہ لیموں کے تازہ عرق کے ساتھ ایک ماشہ صبح نہار منہ کھلائیں، تین ہفتے میں نتائج سامنے آجائیں گے۔

اکثر لوگ کابوس مرض کے شکار ہوتے ہیں جس سے ان کی زندگی اجیرن ہوجاتی ہے خاص طور پر خواتین اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتی ہیں اس مرض کی علامت یہ ہے کہ نیند کی حالت میں یوں محسوس ہوتا ہے کہ جیسے کوئی سینے پر سوار ہے اور گلا گھونٹ رہا ہے جس سے مریض کی حالت غیر ہوجاتی ہے اس کو رفع کرنے کے لئے ایک قے آور دوا بہت مفید ہے۔ مولی کے بیج کوٹ کر باریک چھان لیں اور رات کو سونے سے قبل چھ ماشہ ہمراہ نیم گرم پانی استعمال کریں قے کے ذریعے گندا مواد خارج ہوجائے گا اور اس تکلیف وہ کیفیت سے نجات مل جائے گی بال گرنا بھی بہت بڑا مسئلہ ہے اکثر خواتین و حضرات اس سے بہت پریشان رہتے ہیں 4 ماہ تک باقاعدگی سے ایک دو مولیاں روزانہ کھانے سے بال گرنا بند ہوجائیں گے اور نئے بال پیدا ہونے لگیں گے۔ اگر گنجے آدمی کے سر پر مولی کا پانی ملا جائے تو اس کا بھی ویسا ہی اثر ہوگا۔ خالص شہد ایک تولہ میں مولی کا نمک تین ماشہ ملا کر کسی کھرل وغیرہ میں پیس لیں اور اچھی طرح حل ہوجانے پر کسی شیشی میں حفاظت سے رکھیں اور رات کو سوتے وقت آنکھوں میں ایک سلائی ڈال لیں۔ آنکھیں دکھنا بند ہوجائیں گی۔

Scanned with CamScanner

بعض لوگوں کو دن میں کئی کئی مرتبہ ہچکی لگ جاتی ہے اس کو دور کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ مولی کو پانی میں جوش دے کر تھوڑا تھوڑا پلائیں ہچکی بند ہوجائے گی۔ بواسیر کے مرض کو دور کرنے میں بھی مولی کا کوئی ثانی نہیں اس کا نہایت آسان نسخہ یہ ہے کہ مولی کو چھیل کر لمبائی میں 4 ٹکڑے کرلیں اور اس پر قدرے نمک لگا کر اور چینی کی پلیٹ میں رات کو ایسی جگہ رکھیں جہاں رات کو یہ شبنم میں بھیگ جائیں اور صبح کے وقت نہار منہ کھائیں اور بہت فائدہ ہوگا اگر مولی کے بیج اور صندل سفید ہم وزن لے کر کوٹیں اور بھیڑ کے دودھ میں کھرل کر کے کیل مہاسوں پر لیپ کریں تو چند دن میں کیل مہاسوں سے نجات مل جائے گی۔ اگر حیض کھل کر نہ آرہے ہوں اور نہایت تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس کے لئے آسان طریقہ یہ ہے کہ مولی کے بیج چھ ماشہ گڑ پرانا دو تولہ اور آدھا کلو پانی میں جوش دیں جب آدھا پانی خشک ہوجائے تو گرم گرم پلادیں تین چار بار کے استعمال سے تکلیف سے نجات مل جائے گی۔ اگر پیشاب بند ہوجائے تو اس کے لئے مولی کے بیج چھ ماشہ آدھے کلو پانی میں گھوٹ کر مصری ملا کر مریض کو پلائیں انشاء اللہ فوری فائدہ ہوگا۔

یہ تو مولی کے چند فوائد درج کئے گئے ہیں اس کے علاوہ بھی قدرت نے اس میں کئی فوائد رکھے ہیں جن کے متعلق مختلف طبقات سے سننے میں آتا رہتا ہے لہٰذا آپ کسی بھی پھل یا سبزی کی طرح مولی کے مذکورہ فائدوں کو بھی حرفِ آخر مت جانئے۔ اکثر اوقات کم لذیذ اشیا بھی افادیت سے بھرپور ہوتی ہیں۔

☆☆☆☆☆

پیاز...... بے شمار طبی فوائد کی حامل

پیاز کو جڑوں کا گلاب کہا جاتا ہے، مگر گل دانوں میں سجنے کے بجائے یہ باورچی خانے کی زینت بنتی ہے۔ پیاز کا استعمال دنیا بھر میں اتنا عام ہے کہ شاید ہی کوئی قوم ایسی گزری ہو جو اس کی چبھتی ہوئی خوشبو سے بچ سکی ہو۔ اہرام مصر کی تعمیر کرنے والے مزدور توانائی اور قوت میں اضافے کے لیے پیاز کو لہسن کے ساتھ ملا کر کھایا کرتے تھے۔ دورِ وسطیٰ کے یورپ میں شادی کے تحفوں کے طور پر استعمال ہوئی تھی۔

پیاز سفید ہو یا سرخ، کھانوں کا ذائقہ بڑھانے کے لیے اس کی افادیت مسلمہ ہے۔ پیاز کی پانچ سو سے زائد اقسام ہیں، تاہم اس کی سب سے عام قسم کو Cooking Onion کہا جاتا ہے جو کھانوں کے پکانے میں اور بطور سلاد استعمال ہوتی ہے۔

پیاز صحت بخش مغزیات کیلشیم، فولاد، نیاسین، لحمیات اور حیاتین سے بھرپور ہوتی ہے۔ کھانوں کو لذیذ بنانے کے علاوہ اس کی کچھ علاجی خصوصیات بھی مشہور ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ جنگ کے دوران ایک جنرل نے اپنے محکمہ دفاع کو یہ پیغام بھیجا کہ ''میں پیاز کے بغیر اپنی فوج کے آگے نہیں بڑھاؤں گا'' چناں چہ اگلے روز پیاز سے لدی تین گاڑیاں میدانِ جنگ کی طرف رواں دواں تھیں۔ اس جنرل کے خیال میں پیاز پیچش اور دوسرے امراض سے بچاتی ہے۔

یونانی حکیم بقراط کے خیال میں پیاز بصارت کے لیے مفید ہوتی ہے۔ 1596ء میں شائع ہونے والی ایک کتاب The Great Herbal میں دعویٰ کیا گیا کہ پیاز کا رس سر کے بالوں کو دوبارہ اگانے کی صلاحیت رکھتا ہے اور پاگل کتے کے کاٹے کا موثر علاج ہے۔ پیاز کے بارے میں یہ بھی کہا جاتا ہے کہ یہ نزلے زکام سے محفوظ رکھتی ہے، رنگت نکھارتی ہے، جوڑوں کے درد کو رفع کرتی ہے، بلند فشارِ خون میں فائدہ دیتی ہے اور نظامِ ہضم کو تقویت دیتی ہے۔

Scanned with CamScanner

جدید طبی تحقیقات سے بھی ثابت ہوتا ہے کہ پیاز سے منسوب یہ طبی فوائد محض قصے کہانیاں نہیں۔ برطانیہ کے معالجوں نے اپنے ایک تجربے میں ہسپتال میں داخل مریضوں کو پیاز سے بھرپور غذائیں استعمال کرائیں۔ حال ہی میں ٹیکساس یونی ورسٹی میں شعبۂ کیمیا کے ایک پروفیسر نے پیاز سے ایک جزو پروسٹا گلینڈن اے (Prostaglandin A) علیحدہ کرکے نکالا جو فشارِ خون کو کم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

پیاز کے ایک اثر سے سبھی واقف ہیں کہ یہ ہمیں بلاوجہ رلا دیتی ہے۔ پیاز میں ایک کافورصفت مرکب پروپانیتھیل ایس آکسائیڈ (Propanethail S-Oxide) ہوتا ہے، جو چھیلنے یا کاٹنے کے دوران اڑ کر آنکھوں کے قدرتی پانی میں شامل ہوجاتا ہے جس کے نتیجے میں سلفیورک ایسڈ بنتا ہے جو خراش پیدا کرکے آنسو لے آتا ہے۔

یہ جاننا آپ کے لیے مفید ہوگا کہ......

1) پیاز کو خشک اور ہوادار جگہ پر رکھنا چاہیے۔ انھیں ڈھیر کی صورت میں نہ رکھیے۔

2) ہاتھوں سے پیاز کی بو اور چبھن دور کرنے کے لیے انھیں سرکے، نمک یا لیموں کے رس سے دھوئیے۔ اس کے بعد گرم پانی اور صابن کے ساتھ ہاتھوں کی صفائی کرلیجیے۔

3) آنکھوں میں اس کی چبھن لگنے سے بچاؤ کے لیے پیاز کو کاٹنے سے پہلے دو تین گھنٹے فریج میں رکھ لیجیے یا پھر اسے بہتے پانی کے نیچے رکھ کر کاٹیے۔

☆☆☆☆☆

ہر دلعزیز سبزی پالک

پالک مشرق اور مغرب میں یکساں مقبول عام سبزی ہے۔ یورپ میں خاص طور پر پالک کو بہت قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔ ہمارے یہاں بھی اسے عام طور پر دوسری غذاؤں میں ملا کر یا بطور ساگ پکایا جاتا ہے پالک گوشت، آلو پالک، میتھی پالک، مونگ پالک، پالک پکوڑے اور چاول پالک مشرق کی مشہور ڈشیں ہیں۔ پالک کی تاثیر سرد ہے بعض حکما اسے سردتر بھی لکھتے ہیں اس میں چونکہ آئرن کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے اس لئے بعض امراض سے شفایاب مریضوں کو زائل شدہ جسمانی طاقت، قوت ہاضمہ اور طبعی شگفتگی کو بحال کرنے کے سلسلے میں پالک خاص طور پر کھلائی جاتی ہے۔ پالک ہر قسم کے مضر اثرات سے پاک ہے۔ البتہ اس کے بیج تلی کیلئے مضر اثرات رکھتے ہیں۔ پالک معدے کی جلن اور شدت پیاس کو دور کرنے میں بھی اپنا کوئی ثانی نہیں رکھتی دیگر سبزیوں کی طرح قدرت نے اس میں بھی انسانوں کے لئے بیش بہا فوائد رکھے ہیں اور اسے بعض سبزیوں پر غذائیت کے اعتبار سے فوقیت بھی دی ہے۔

☆ یرقان کے عارضہ کو دور کرنے میں بہت معاون ثابت ہوتی ہے۔

☆ پالک کا استعمال گرمی سے ہونے والے بخار کو رفع کرتا ہے۔

☆ سل اور دق والوں کو موسم گرما کی شدت میں چار یا پانچ ماشہ کی مقدار میں ٹھنڈے پانی کے ساتھ دینا خاطر خواہ فوائد پہنچاتا ہے۔

پالک کی ایک سب سے نمایاں خوبی یہ ہے کہ یہ نہ صرف معدے کی تیزابیت کو دور کرکے اس کی رطوبات ہاضمہ کی صلاحیت کو بڑھاتی ہے بلکہ یہ ایک زود ہضم غذا بھی ہے اور معدہ اسے زیادہ سے زیادہ دو تین گھنٹوں میں ہضم کرلیتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ سبزیوں اور ترکاریوں میں بہت کم غذائیں افادیت کے لحاظ سے پالک کا مقابلہ کرسکتی ہیں یہ نہ صرف بڑوں کے لئے بلکہ بچوں کے لئے بھی اتنی ہی مفید ہے۔ خصوصاً وہ بچے جن کو مٹی یا کوئلہ وغیرہ کھانے کی عادت ہوتی ہے یا ان کا

Scanned with CamScanner

پیٹ بڑھا ہوا ہوتا ہے اور ضدی ہوتے ہیں انہیں پالک، میتھی، بند گوبی اور شلجم زیادہ کھلائیں۔ انہیں نوشادر، ریوند چینی اور گلاب کے پھول ہم وزن پیس کر سفوف بنا کر دن میں نصف سے دو گرام تک کھلائیں اس سے ان کا ہاضمہ درست ہوگا اور جسم میں طاقت و توانائی آئے گی۔ پالک کی چند مزید خوبیاں بھی ملاحظہ فرمائیں۔

☆ ایسے افراد جو دماغی مشقت کرتے ہیں یا تخلیقی کام کرتے ہیں یا ان کا تعلق شعبہ درس و تدریس سے ہو ان کے لئے یہ ایک نہایت ہی مقوی دماغ نعمت ہے۔

☆ پالک کا استعمال انقباض معدہ کو دور کرنے کے علاوہ قوت بینائی کو بڑھاتا ہے۔

100 گرام پکی ہوئی پالک کے غذائی اجزاء

حرارے	23
پروٹین	3 گرام
نشاستہ	4 گرام

☆☆☆☆☆

کھیرا......ایک ذائقہ دار سبزی

گورڈ فیملی معروف سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل ہے جس میں کدو، لوکی، ٹنڈے، خربوزہ، تربوز، کریلا، سردا، گرما اور نہ جانے کیا کچھ شامل ہے اور ہر ایک کی اپنی ایک خصوصیت، ذائقہ اور لذت ہے مگر اسی خاندان سے تعلق رکھنے والا کھیرا ایک منفرد سبزی ہے جسے پکانے سے زیادہ کچا ہی کھایا جاتا ہے اور دنیا بھر میں لذیذ سے لذیذ تر ڈشز کے ساتھ بھی اس کی سلاد نہ ہو تو سارا مزہ جاتا رہتا ہے۔ دنیا بھر میں کھیرا عموماً سلاد کا اہم جزو سمجھا جاتا ہے لیکن کچھ ممالک میں اسے پکا کر کھانے کا رواج بھی ہے جبکہ اس کا اچار بھی بنایا جاتا ہے۔ کھیرے کا آبائی وطن ایشیاء اور افریقہ ہے لیکن چین کے باسی بھی اسے صدیوں سے پہچانتے ہیں۔ کھیرے کی غذائی افادیت اور اس کی کاشت کے علاقوں کی چھان بین کرنے والوں کا دعویٰ ہے کہ اسے امریکہ میں متعارف کرانے کا سہرا بھی بھارتیوں کے سر ہے جنہوں نے 16 ویں صدی میں فلوریڈا سے لے کر کینیڈا تک اس کی بہ افراط کاشت کی اور اسے غذا کا لازمی حصہ بنا دیا۔

عالمی سطح پر کھیرے کی کاشت کھلی جگہوں پر یا گرین ہاؤسز میں ہوتی ہے جسے گھر میں اسی صورت میں اگایا جاسکتا ہے کہ ریتیلی مٹی میسر ہو، مناسب کھاد فراہم کی جا رہی ہو اور سورج کی روشنی وافر طور پر دستیاب ہو۔ گرم آب و ہوا میں پروان چڑھنے کے لئے معروف اس سبزی میں کیڑا لگ جانے کا اندیشہ بھی رہتا ہے لہٰذا اس حوالے سے خاصی احتیاط کرنا پڑتی ہے۔ خریف کے سیزن میں بہ افراط پیدا ہونے والا کھیرا سارا سال ہی بازار میں دستیاب ہوتا ہے لیکن اس کی قیمت میں اُتار چڑھاؤ ایک عام سی بات ہے جو سیزن کے دوران دس روپے کلو بھی مل سکتا ہے جبکہ سال کے کچھ حصوں میں اس کی قیمت 50 روپے کلو تک بھی چلی جاتی ہے۔ بعض اوقات اس سبزی میں کڑواہٹ کا عنصر منہ کا ذائقہ خراب کر دیتا ہے جس کا تعلق موسمی حالات سے ہوتا ہے لہٰذا پکانے یا سلاد بنانے سے قبل اسے چکھ کر دیکھ لینا انتہائی ضروری ہے۔ درجہ حرارت

Scanned with CamScanner

کی کمی بیشی بھی کھیرے میں کڑواہٹ پیدا کر سکتی ہے، یہی وجہ ہے کہ کچھ لوگ کھانے سے قبل کھیرے کو درمیان سے کاٹ کر اس کے دونوں سرے آپس میں رگڑتے ہوئے ہلکی سی کڑواہٹ ہو تو دور کر لیتے ہیں۔ سرکاری اعداد وشمار کے مطابق صرف سندھ اور بلوچستان میں 16 ہزار ٹن سے زائد کھیرا پیدا ہوتا ہے جسے بھاری مقدار میں بیرون ملک بھی برآمد کیا جاتا ہے جس سے قیمتی زرمبادلہ حاصل ہوتا ہے۔

کولیسٹرول کے مضر مادے سے پاک کھیرا خون سے تیزابی اور زہریلے مادوں کو ختم کر دیتا ہے، جلد کی خرابی اور جلدی امراض کو رفع کرتا ہے جبکہ تھکی ہوئی آنکھوں کو سکون فراہم کرتا ہے۔ پیاس کی شدت میں کمی کے علاوہ یہ پیشاب کی سوزش کو بھی ختم کرتا ہے۔ اگر کھیرے کو سلاد کے طور پر روٹی سے کھایا جائے تو اس طرح وزن میں کمی بھی ممکن ہے جبکہ اس کے کھانے سے بلند فشار خون سے بھی نجات مل سکتی ہے۔

کھیرے میں پانی کے علاوہ بعض دوسرے اہم غذائی اجزاء صحت انسانی کو بہتر حالت میں رکھتے ہیں۔ پاکستان میں کھیرے کی کاشت بہت زیادہ تو نہیں ہے مگر اس کے باوجود یہ برآمد کی جانے والی سبزیوں میں سے ایک ہے اور چونکہ اب اس سبزی کی افادیت سے لوگ بخوبی واقف ہونے لگے ہیں تو اس کی طلب میں بھی تیزی سے اضافہ ہوا ہے جس کے پیش نظر امکان یہ ہے کہ آنے والے برسوں میں اس کی کاشت کا رقبہ وسیع تر ہوتا جائے گا اور اسے بڑے پیمانے پر برآمد بھی کیا جاسکے گا البتہ ضرورت اس امر کی ہے کہ کھیرے کی زیادہ بہتر، نفع بخش اور کیڑوں کے خلاف مزاحمت کرنے والی اقسام متعارف کرائی جائیں کیونکہ ہمارے یہاں گزشتہ برسوں کے دوران کھیرے کی فصلوں کا بہت بڑا حصہ کیڑوں کے حملوں اور بیماریوں کی نذر ہوتا رہا ہے۔

کھیرے کا پیداواری عرصہ بہت مختصر ہوتا ہے اور یہ سال میں دو ماہ کے لگ بھگ بازاروں میں بڑی مقدار میں دکھائی دیتا ہے جبکہ باقی عرصے میں مل تو جاتا ہے مگر کوالٹی کے اعتبار سے بہت اچھا بھی نہیں ہوتا جبکہ اس کی قیمت بھی کافی زیادہ ہوتی

ہے۔ اس کا سب سے آسان حل یہ ہے کہ آپ اسے اپنے گھر میں ہی اگائیں اور پائیں باغ میں جہاں سورج کی روشنی براہ راست پڑتی ہو، اچھی کھاد اور کیڑے مار دواؤں کے استعمال سے اس کی افزائش کریں اور تازہ کھیرے کا بھرپور لطف اٹھائیں۔

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

ککڑی

پاکستان کی مشہور سبزی ترکاری

ککڑی وکھیرا امتاپا دور کرنے کا قدرتی ذریعہ ہیں۔ اس کو عربی میں خیار یا قثاء کہتے ہیں۔ نباتیاتی اعتبار سے ان کا تعلق Cucurbitacea خاندان سے ہوتا ہے جس کے دوسرے اہم ممبر کدو، لوکی اور خربوزہ وغیرہ ہیں۔ یہ سب ہی عرب علاقوں کی پیداوار ہیں اور زمانہ قدیم میں ان کی پیداوار سارے عرب میں بکثرت ہوتی تھی۔ ککڑی اور کھیرا پاکستان کی مشہور سبزی ترکاری ہے یہ عموماً بغیر پکائے کچے استعمال ہوتے ہیں۔

ککڑی: ککڑی میں پانی کی مقدار نوے فی صد تک ہوتی ہے۔ اس لئے اسے گرمی کے موسم میں زیادہ استعمال کیا جاتا ہے کہ پیاس کی شدت کم ہوجاتی ہے۔ اس میں تقریباً 3 فی صد کاربوہائیڈریٹ، 0.4 فی صد پروٹین ہوتی ہے۔ ککڑی میں چربی برائے نام ہوتی ہے۔ اس کے بیج پیشاب آور ہوتے ہیں۔ دل کے امراض میں پیشاب آور غذا کا استعمال مفید ہے۔

ککڑی کی تاثیر سرد تر ہوتی ہے اس کو کچا کھانے سے صفرا کی حرارت دور ہوجاتی ہے۔ پیشاب آور ہے اور اس کے استعمال سے معدے کی اصلاح ہوتی ہے، ہاضمہ درست ہوتا ہے اور بھوک خوب لگتی ہے یہ معدے کی گرمی کو دور کرتی ہے۔ ککڑی کے باقاعدہ استعمال سے مثانے اور گردے کی پتھری نکل جاتی ہے اور قطرہ قطرہ پیشاب آنے کے مرض میں بہت مفید ہے۔

احتیاطیں

ککڑی زیادہ کھانے سے اپھارہ پیدا کرتی ہے۔ معدے کو صاف کرتی ہے۔ خود دیر ہضم ہے اسے ہمیشہ نمک اور کالی مرچ لگا کر کھانا چاہئے اس کو کھانے کے بعد پانی

پینا خطرناک ہوتا ہے اور ہیضے کا خدشہ ہوتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ کو ککڑی (قثاء) سے خاص رغبت تھی۔ حضرت عبداللہ بن جعفرؓ سے مروی ہے کہ آپ "رسول ﷺ پکی ہوئی تر کھجوریں (رطب) اور ککڑی (قثاء) ایک ساتھ تناول فرماتے تھے" اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ککڑی کے ساتھ کھجوریں کھانا بہت مفید ہوتا ہے۔

کھیرا

کھیرے میں معدنی اجزاء کا جو تناسب پایا جاتا ہے اس میں 64.5 کھارا پن بنانے والے معدنیات اور 35.95 فی صد تیزابیت بنانے والے معدنیاتی اجزا ہیں اس خوبصورت تناسب نے اس سبزی کو قدرتی طور پر ادویاتی اور دافع امراض خصوصیات کا مرکب بنادیا ہے۔ یہ خون کے لئے ضروری کھارا پن کو خود کار طریقے سے قائم رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔

کھیرے کو سلاد اور دوسری سبزیوں کے ساتھ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ سلاد کے لئے مولی، گاجر، چقندر، بند گوبھی، ٹماٹر اور کھیرے کی ایک پلیٹ سلاد کو دوپہر کھانے کے ہمراہ نمک اور کالی مرچ کے، خوب اچھی طرح چبا کر کھانا مفید ہے۔ قبض کی شکایت ختم ہوجاتی ہے اور جسم میں چستی پیدا ہو کر طبیعت ہشاش بشاش رکھتی ہے اگر معدے میں تیزابیت بہت زیادہ ہے، سینے میں جلن ہوتی ہے، کھٹے ڈکار آتے ہیں یا منہ میں پانی بکثرت آتا ہے تو کھیرے کا جوس استعمال کریں۔

دو تازہ کھیرے لیں ان کو دھو کر جوسر مشین کے ذریعہ جوس نکالیں۔ دو تین اونس جوس تین تین گھنٹے سے استعمال کریں معدے کی تیزابیت میں کمی ہو کر السر کو آرام آئے گا۔

پُرتکلف، چٹ پٹی، مصالحہ دار غذا کے بعد پیٹ میں جلن محسوس ہو رہی ہو تو کھیرے کا جوس استعمال کریں تو قدرتی طریقے سے معدے کی اصلاح ہوجائے گی۔ کھیرا کھانے سے جسم میں تازگی اور توانائی آتی ہے، پیاس بجھتی ہے اور پیشاب کی

Scanned with CamScanner

جلن دور ہوتی ہے۔ چونکہ اس کا مزاج سرد ہے اس کے استعمال سے جسم کی گرمی اور خون کا جوش کم ہوتا ہے۔ ہاتھ، پاؤں اور جسم میں گرمی کی جلن کم ہوتی ہے اور دل و دماغ کو فرحت حاصل ہوتی ہے۔ اسے نمک اور کالی مرچ لگا کر بطور پھل استعمال کرنا چاہئے گوشت کھاتے وقت اس کو غذا میں ضرور شامل کریں۔

کھیرے میں حیاتین ب، ج، اور معدنی نمکیات کے علاوہ پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اس لئے مٹاپا دور کرنے والی غذاؤں میں اسے خاصی اہمیت حاصل ہے۔

موٹاپے سے نجات حاصل کرنے کے لئے غذا میں روٹی کم اور اس پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر پیٹ بھر کر استعمال کرنا چاہئے۔ کچھ ہی دنوں کے استعمال سے موٹاپے سے نجات مل جاتی ہے۔

☆☆☆☆☆

مرچ دوا بھی ہے

مرچیں ہمارے مشرقی کھانوں کی تیاری کا ایک اہم جز ہیں۔ انہی سے کھانوں میں چٹخارا پن آتا ہے۔ تازہ مرچوں کو ہری مرچ کہا جاتا ہے۔ ہری مرچوں کی بھی کئی اقسام ہیں۔ ان قسموں میں شملہ مرچ، تیز مرچ اور چھوٹی مرچ ہے، جو کہ بہت تیز ہوتی ہے۔ اپنی ساخت اور تیز پن کی وجہ سے اسے تتیہ مرچ بھی کہا جاتا ہے۔ مرچوں کی خشک اقسام میں بڑی لال مرچ اور چھوٹی گول مرچ ہوتی ہیں۔ مشہور ہے کہ پالتو طوطوں کو اگر تیز ہری مرچ کھلائی جائے تو وہ بہت جلد بولنا سیکھ جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں سائنسی تجربات سے بھی یہ بات سامنے آئی ہے کہ مرچوں کے استعمال سے جسم کا دفاعی نظام زیادہ چوکس ہوجاتا ہے اور اگر صحت درست ہے تو پھر جسم کے تمام نظام بھی ٹھیک طرح سے ہی کام کرتے ہیں۔

مرچ کا نباتاتی نام کیپسیکم ہے۔ یونانی زبان میں مرچ کے نام کے معنی ''کاٹ'' کے ہیں۔ یہ بات کچھ غلط بھی نہیں لگتی، اگر مرچ کا چھوٹا سا ٹکڑا بھی زبان سے چبا لیا جائے تو انسان کی ایسی ہی حالت ہوجاتی ہے کہ جیسے اسے کسی نے کاٹ لیا ہو۔

مرچوں کو دو اور قسموں میں بھی تقسیم کیا جاتا ہے۔ ایک قدرے پھیکی اور دوسری تیز۔ برِصغیر پاک و ہند میں تیز مرچوں کا استعمال بہت زیادہ ہے۔

مرچوں کی تیزی والا جز کیپساسین کہلاتا ہے۔ اس جز میں بہت زیادہ کاٹ اور شدت ہوتی ہے۔ تیز مرچ قدیم زمانے سے ہی درد دور کرنے کے لئے حکمت میں استعمال ہوتی رہی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ مرچ کی وجہ سے بعض اعصابی خلیات ''پی'' نامی ایک کیمیاوی جز سے خالی ہو جاتے ہیں۔ اس وجہ عارضی طور پر درد والے خلیات سن ہو جاتے ہیں اور وہ درد کے پیغامات کو دماغ کی جانب ارسال کرنا وقتی طور پر بند کردیتے ہیں۔ اسی طریقے پر تحقیق کے بعد 'کیپساسین' کے جز پر مشتمل مرہم بھی تیار کئے گئے ہیں جن کے لگانے سے جوڑوں وغیرہ کے درد میں کچھ دیر میں ہی افاقہ

ہوجاتا ہے۔ ماہرینِ امراض بتاتے ہیں کہ یہ مرہم خاص طور پر ذیابیطس کے مریضوں کو ہڈیوں میں ہونے والے درد کے لئے بہت مفید ہوتے ہیں۔طبی دنیا میں اب اسی جز کی مدد سے زکام میں بند ناک کو کھولنے اور دردِ شقیقہ یعنی آدھے سر کے درد کی دوا تیار کرنے پر تحقیق کی جارہی ہے۔

تیز ہری مرچ کو کترتے ہی اعصاب میں ایک سخت قسم کی جھنجناہٹ محسوس ہوتی ہے۔ اس احساس کے ساتھ ہی جسمانی نظام میں بھی حرکت شروع ہوجاتی ہے اور دماغ میں فوری طور پر 'انڈورفین' نامی کیمیاوی مادہ تیار ہونا شروع ہوجاتا ہے۔ یہ وہ مادہ ہے جس میں دردکم کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔مختلف دردوں میں یہ مادہ انسان کوفوری ریلیف فراہم کرتا ہے۔

سرخ مرچ کا سفوف، کھانے کے ذائقے کو بڑھانے اور دماغ کو چوکس رکھنے کے علاوہ بعض جسمانی فوائد بھی اپنے اندر پوشیدہ رکھتا ہے۔ ماہرینِ غذائیت کے مطابق اس میں حیاتین 'ج' ہوتی ہے اور یہ جسم کے بڑھے ہوئے کولیسٹرول کو گھٹانے کی صلاحیت بھی اپنے اندر رکھتا ہے۔ اس کے ذریعے دل کے لئے مضر ایل ڈی ایل کولیسٹرول کم ہوجاتا ہے۔ ماہرینِ صحت کہتے ہیں کہ مرچوں کا استعمال امراضِ قلب اور کینسر کے مریضوں کے لئے مفید ہے، کیونکہ یہ جسم کے مدافعتی نظام کو چوکس کرتا ہے۔

مرچ میں نظام استحالہ (میٹابولزم) کو تیز کرنے کی صلاحیت بھی ہوتی ہے، اس لئے اس کے استعمال سے بڑھتا ہوا وزن قابو میں رکھ کر موٹاپے سے بھی بچا جاسکتا ہے۔واضح رہے کہ موٹاپا نہ صرف دل، بلڈ پریشر وغیرہ جیسی بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے بلکہ اس سے آنکھوں کی بینائی پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔ مرچ والے کھانے کے استعمال کے بعد میٹابولزم کی وجہ سے پسینے کی آمد بھی تیز ہوجاتی ہے۔مغربی ممالک میں بھی طبی تحقیق کے ادارے اب یہ بات تسلیم کررہے ہیں کہ مرچوں کے استعمال سے نزلہ وزکام کو آرام آجاتا ہے۔

کھانے میں مسالوں اور مرچوں کے استعمال سے معدے میں ہاضم رطوبتیں

زیادہ بنتی ہیں، جن سے معدے میں نظام انہضام تیزی سے کام کرنے لگتا ہے اور پیٹ پھولنے کی شکایت دور ہوجاتی ہے۔ مرچ چونکہ پھیپھڑوں میں جے بلغم کو اکھاڑ کر اسے خارج کرنے میں نہایت مددگار ہوتی ہے لہٰذا اس سے بند ناک کے کھولنے اور کھانسی کے خاتمے میں بھی بڑی مدد ملتی ہے۔

گرمیوں کی آمد آمد ہے، لہٰذا ہمیں سلاد میں ہری مرچ کا استعمال بھی کرنا چاہیئے۔ حکماء کا کہنا ہے کہ اگر جسم میں ہری مرچ کے بیج موجود ہوں یعنی یہ کہ اگر انہیں استعمال کیا جاتا رہے تو وہ شخص لُو، ہیضہ اور بدہضمی جیسی بیماریوں سے محفوظ رہے گا جو کہ موسمِ گرما کا خاصہ ہیں۔

سرخ مرچ کھائیں یا نہ کھائیں؟

سرخ مرچ کے بارے میں یہ سوال ہمیشہ سے اٹھتا رہا ہے کہ آیا یہ انسانی صحت کے لئے مفید ہے یا مضر؟ اسے تھوڑا کھایا جائے یا بالکل ہی ترک کردیا جائے؟ تاہم مختلف ماہرین صحت کی رائے مختلف ہے۔ ایک طبقہ ایسا ہے جو اس سے مکمل طور پر پرہیز کرنے کی بات کرتا ہے۔ دوسرا اس کے کبھی کبھار استعمال کو مفید قرار دیتا ہے جبکہ بعض کی رائے میں اس کا اعتدال میں روزانہ استعمال کوئی نقصان نہیں پہنچاتا۔ تاہم یہ حقیقت ہے کہ برصغیر کے علاوہ امریکہ، افریقہ، آسٹریلیا اور عرب ممالک سمیت تمام یورپی ممالک میں سرخ مرچ نہیں کھائی جاتی۔

طب کی مشہور کتاب ''خزائن الادویہ'' میں علامہ نجم الغنی تحریر کرتے ہیں کہ 1176ء میں مولوی غلام علی آزاد نے خزانہ عامرہ کے نام سے کتاب لکھی جس میں مرقوم ہے کہ ''ہندوستان میں اس مرچ کا رواج نہ تھا۔ جب مرہٹے دکن سے شمالی ہندوستان آئے اس زمانے میں چند آدمیوں نے اس مرچ کا استعمال شروع کیا۔''

کلوسیوس کہتا ہے کہ ''ہندوستان میں سب سے پہلے سرخ مرچ لانے والے پرتگالی تھے۔ ان سے قبل ہندو مرچ سے ناواقف تھے۔ یہی وجہ ہے کہ سنسکرت کی کسی

Scanned with CamScanner

کتاب میں اس کا تذکرہ نہیں ملتا۔"

چند سال پہلے برلن میں سرخ مرچ کے استعمال سے متعلق ایک بین الاقوامی کانفرنس ہوئی۔ جس میں دنیا کے دو ہزار سے زائد ڈاکٹروں نے شرکت کی۔ یہ بات متفقہ طور پر تسلیم کی گئی کہ مرچ کا استعمال انسانی صحت کے لے ضروری ہے بالخصوص سرخ مرچ دل کی بیماریوں میں مفید ہے۔

مرچ کے استعمال کی مخالفت کرنے والے طبقے کا خیال ہے کہ اسے کھانے سے معدے کے السر ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ تاہم ان کے جواب میں یہ کہا جاتا ہے کہ برصغیر پاک و ہند کی نسبت یورپ میں السر کے مریضوں کی تعداد کہیں زیادہ ہے حالانکہ وہاں سرخ مرچ بالکل استعمال نہیں کی جاتی۔

ہمارے ہاں طب کے بعض ماہرین کا کہنا ہے کہ سرخ مرچ گوشت اور سبزی کی بہترین مصلح ہے۔ اس کے استعمال سے معدے اور دماغ کی مضر صحت رطوبتیں رفع ہوجاتی ہیں۔ کھانا بہت جلد ہضم ہوتا ہے۔ موٹاپا کم کرتی ہے۔ اس کے علاوہ قے، دست، پیچش اور ہیضے سے بچاتی ہے۔ ورموں کی تحلیل کرتی ہے۔ جسم میں سدے نہیں بننے دیتی اور مسام کھولتی ہے۔ پٹھوں کے تشنج اور درد کے لیے مفید ہے۔

دوسری طرف اس کی مخالفت کرنے والے افراد کا کہنا ہے کہ جس دن مرچیں زیادہ کھالیں پیشاب گہرا زرد اور جل کر آتا ہے۔ مثانہ کی نالی میں سوزش ہوسکتی ہے۔ دماغ کمزور ہوتا ہے اور یادداشت متاثر ہوتی ہے۔ اس کی زیادتی خون کو جلاتی ہے۔

بعض بڑے معروف لوگوں نے تو مرچ کی مخالفت میں انتہائی سخت الفاظ کہے ہیں۔ ڈاکٹر کیلاگ ایم ڈی کے مطابق "خدا نے مرچ کو ڈسنے اور جلانے کا ذائقہ اس لیے دے رکھا ہے کہ ہم لوگوں کو پتہ چلے کہ یہ غذا کھلانے کے قابل نہیں۔"

حکیم قاضی بشیر الدین احمد اپنی مشہور کتاب "القانون" مطبوعہ 1912ء میں لکھتے ہیں کہ

"سرخ مرچ سینے کے لیے سخت مضر ہے۔ اس کی گرمی اور تیزی جسم کی کار آمد

رطوبتوں کو بھی فنا کردیتی ہے۔ یہ دل اور روح کے لیے ایک بلا ہے اور دل و دماغ کے لیے قہر۔"

یہ تو تھے مرچ کے بارے میں مختلف لوگوں کے خیالات اب ہمارا خیال بھی سن لیجئے۔ بلاشبہ کسی بھی چیز کی زیادتی خواہ وہ کتنی ہی خوبیوں کی مالک کیوں نہ ہو انسان کو نقصان ضرور پہنچاتی ہے۔ اسی طرح قدرت کی بنائی ہوئی کسی بھی حلال چیز سے ہمیشہ کے لیے ہاتھ کھینچ لینا بھی عقلمندی نہیں کہلائے گی۔ ہر چیز اگر برموقع اور مناسب مقدار میں استعمال کی جائے تو آب حیات بن جاتی ہے اور بہتر سے بہتر چیز اگر ضرورت سے زائد استعمال کی جائے تو زہر کے مترادف ہوتی ہے۔ ہم کہہ سکتے ہیں کہ مرچ کا زیادہ استعمال کرنا واقعی مضر ہے لیکن اسے برموقع اور مناسب مقدار میں کھانا انسانی جسم کے لیے مفید ہوسکتا ہے۔

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

لہسن کی بو پر نہ جائیں

لہسن ک ناخوشگوار بو سے تو ہر کوئی واقف ہے لیکن یہی لہسن اپنے اندر کون کون سی خصوصیات رکھتا ہے؟ اور انسان کے لیے اس میں قدرت نے کس قدر فوائد جمع کر رکھے ہیں اس کے بارے میں بہت کم لوگ جانتے ہیں۔لہسن پر کی جانے والی حالیہ تحقیق نے اس کی افادیت میں پہلے سے بھی کہیں زیادہ اضافہ کردیا ہے۔

تحقیق کاروں کے مطابق لہسن میں جراثیم کش (Anti-becterial) اجزا کی کثیر مقدار موجود ہے اور اس کا استعمال مختلف امراض یا انفیکشن میں انتہائی مفید ثابت ہوتا ہے۔ خاص طور پر یہ امراض قلب، کم فشار خون (Lower blood pressure) شریانوں میں خون کا انجماد، معدے اور بڑی آنت(Colon) کے کینسر تک کے خلاف لڑنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ لہسن میں ہمارے تصور سے بھی زیادہ جراثیم کش اجزا پائے گئے ہیں جو تپ دق، سل، ہیضہ، مروڑ، دماغ کی سوزش وغیرہ کے 72 فیصد انفیکشن میں انتہائی موثر ثابت ہوئے ہیں۔لہسن میں کرم کش (Antiseptic) اور جراثیم کش (Antibiotic) اجزا کا ایک ذخیرہ ہوتا ہے جو امراض قلب، گیس اور کینسر کی روک تھام کرتا ہے۔ اس کی ناخوشگوار بو کی وجہ سلفر ہے جس کی کثیر مقدار اس میں موجود ہوتی ہے۔

محققین کے مطابق روزانہ صبح کے وقت لہسن کے 3 جوئے کھانے سے کولیسٹرول کی سطح میں حیرت انگیز حد تک کمی آتی ہے۔ بھارت کے شہر ممبئی میں دو ماہ تک 50 افراد کو روزانہ صبح لہسن کے 3 جوئے کھلائے گئے۔ دو ماہ بعد ان کا کولیسٹرول 10 سے 15 فیصد تک کم ہوگیا۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ لہسن میں 16 ایسے اجزا پائے جاتے ہیں جن کا کام ہی جسم میں کولیسٹرول کی سطح کم کرنا ہے۔ یہی نہیں بلکہ لہسن شریانوں میں خون کے تھکے بننے کے عمل کو روکتا ہے اور دوران خون بھی درست رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے

کہ کم فشار خون کے مرض میں اس کا استعمال مفید رہتا ہے۔ مطالعہ سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ لہسن کا پانی انسانی جسم میں موجود انتڑیوں پر پلیک (Plaque) جمنے نہیں دیتا بلکہ ان پر جمی ہوئی پلیک کی صفائی کرتا ہے جس کے باعث مستقبل میں انتڑیوں کے خراب (Damag) ہونے کے امکانات انتہائی کم ہوجاتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ خون کی شریانوں کو پھیلا دیتا ہے جس سے خون کا بہاؤ تیز ہو جاتا ہے۔

لہسن کی ایک اور بڑی خوبی اس میں مانع تکسید (Anti-oxidants) اجزا کا ہونا ہے جو اس میں کثیر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس لیے سانس اور پھیپھڑوں کے امراض میں بھی فائدہ دیتا ہے۔ اس میں ایڈینو سائن (ایڈینین رائبوز اور تین فاسفیٹ گروپوں پر مشتمل مرکب) بھی موجود ہوتا ہے اور اس کا کام پٹھوں کو سکڑنے سے بچانا ہے۔

ماہرین صحت کے مطابق کچا اور پکا ہوا لہسن کھانا دونوں حالتوں میں مفید ہے تاہم کچا لہسن زیادہ موثر رہتا ہے۔ معدے اور بڑی آنت کے امراض میں بھی لہسن کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

جرمنی کے محققین کے مطابق لہسن میں ایک اجونی کمپاؤنڈ (Ajoene copound) بھی پایا جاتا ہے جو نٹروسامائین (Nitrosamines) اور افلاٹوکسنز (Aflatoxins) نامی مرکبات کی طرح کینسر کی روک تھام کرتا ہے۔ بھارت کی جی بی پنت یونیورسٹی آف ایگریکلچرل اینڈ ٹیکنالوجی میں ہونے والی تحقیق کے مطابق لہسن بعض زہریلے اثرات کا توڑ کرنے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے۔ نظام ہاضمہ کے لیے بھی بہترین چیز ہے۔ یہ جسم کے مضر صحت زہریلے اثرات کا توڑ کرنے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے۔ نظام ہاضمہ کے لیے بھی بہترین چیز ہے۔ یہ جسم کے مضر صحت زہریلے مادوں کے اخراج میں مدد دیتا ہے۔ بدہضمی کی شکایت کی صورت میں ایک کپ پانی یا ابلے ہوئے دودھ میں 3 جوئے لہسن پیس کر پینے سے بدہضمی جاتی رہتی ہے۔لہسن میں چونکہ (Antiseptic) اجزا پائے جاتے ہیں اس لیے یہ معدہ، انتڑیوں اور بعض

Scanned with CamScanner

دیگر امراض کے انفیکشن میں موثر ثابت ہوتا ہے۔ اس کی سب سے اچھی بات یہ ہے کہ اسے کھانے سے انسانی صحت پر کسی قسم کے مضر اثرات مرتب نہیں ہوتے۔

ٹھنڈ لگنے یا شدید کپکپی کی صورت میں بھی اس کا استعمال مفید رہتا ہے۔ سانس کی تکلیف کے دوران لہسن ایک چائے کا چمچ موٹا موٹا کوٹ لیں اور اسے ایک کپ پانی میں ڈال کر ابلنے کے لیے رکھ دیں۔ برتن کا منہ کھلا رکھیں۔ جب پانی ابلنے کے قریب ہو تو آنچ دینا بند کردیں اور برتن کو ڈھانپ دیں۔ پانچ منٹ بعد نیم گرم استعمال کریں۔ یہ پانی سانس کی تکلیف کے علاوہ، کھانسی، معدے، بلغم، بدہضمی وغیرہ میں بھی مفید رہتا ہے۔ لہسن کا پانی ہاتھ، پاؤں چہرے پر مل کر سونے سے مچھر اور کھٹمل وغیرہ قریب نہیں آتے۔ الغرض قدرت نے اس میں یقیناً اور بھی فوائد رکھے ہوں گے جن تک انسان کی ابھی تحقیق ممکن نہیں ہوئی۔ لہٰذا اس کی بو پر نہ جائیں بلکہ یہ دیکھیں کہ اسے کھانے سے آپ کی صحت کو کتنا فائدہ ہوگا۔

نوٹ: لہسن کو بطور دوا استعمال کرنے سے قبل اپنے معالج سے مشورہ کرنا بہرحال لازمی ہے۔

☆☆☆☆☆

سلاد......ایک بین الاقوامی ڈش

سلاد کا استعمال کھانوں کی اہمیت کو بڑھاتا اور لذت کو دوبالا کر دیتا ہے۔ آپ اپنا پسندیدہ شلجم یا پالک گوشت کھا رہے ہوں اور اس کے ہمراہ مولی اور گاجر کی سلاد بھی میسر آجائے تو پھر کیا کہنے......دوپہر کو ارہر کی دال اور چاول کھانے بیٹھیں اور ساتھ میں پیاز، ٹماٹر اور لیموں کی سلاد مل جائے تو لطف ہی آجائے...... پھر کھیرے کا اضافہ تو کسی بھی قسم کی سلاد کو اہمیت کا حامل بنا دیتا ہے۔ بہت سے لوگوں کا ہمارے یہاں یہ خیال ہے کہ سلاد محض ایک مغربی فیشن ہے لیکن ایسی سوچ کے حامل افراد یقینی طور پر غلط فہمی میں مبتلا ہیں جو اس امر سے واقفیت ہی نہیں رکھتے کہ پکی ہوئی سبزیوں کے بعض حیاتین کم ہوجاتے ہیں اور ان میں لذت کا عنصر بھی یا تو گھٹ جاتا ہے اور یا پھر اپنی اصل حالت میں باقی نہیں رہتا۔ اس کے برعکس سلاد میں کچی سبزیوں کا ایک خوبصورت امتزاج ہوتا ہے، تنوع ہوتا ہے اور پھر سب سے بڑی بات یہ ہے کہ سلاد کو جس دلکش انداز سے ترتیب دیا جاتا ہے اس سے بھوک بڑھتی ہے اور انسان کھانے کی طرف راغب ہوتا ہے۔ ظاہر سی بات ہے کہ کچی سبزیاں کھانے سے انسانی صحت کو براہ راست فائدہ پہنچتا ہے اور اسی لئے اطباء حضرات سلاد کھانے کا مشورہ دیتے ہیں بلکہ اسے صحت کے حصول کا ایک اہم ذریعہ بتاتے ہیں۔

سلاد کا مطلب محض سلاد کے پتے ہی نہیں ہے بلکہ ان گنت سبزیاں سلاد کے طور پر استعمال کی جاسکتی ہیں۔ ہمارے یہاں عام طور پر کھیرا، ٹماٹر، ، پیاز، مولی، گاجر اور ہری مرچوں کو ہی سلاد کا حصہ بنایا جاتا ہے مگر یاد رہے کہ انڈا، جھینگا، چکن، دھنیا، پودینہ، کڑی پتہ، پنیر، شملہ مرچ، لیموں، دہی، سرکہ، زیتون، بادام، تل، مٹر، بند گوبھی اور نہ جانے کیا کچھ سلاد کے طور پر استعمال ہوسکتا ہے۔ سلاد کی اشیاء خریدنا ایک فن ہے جس کے لئے اچھا تجربہ ہونا چاہئے پھر یہ کہ انہیں کاٹنا، کترنا، کدوکش کرنا اور انہیں عمدگی سے سجانا بھی ایک ہنر ہے جس کو جاننے کے لئے باقاعدہ کوکنگ کلاسز ہوتی

Scanned with CamScanner

ہیں۔ طبی نکتہ نگاہ سے ہر چیز میں حیاتین و معدنی نمکیات کی مختلف مقدار پائی جاتی ہے اور تمام ذائقے بھی مختلف ہوتے ہیں جن کو یکجا نہیں کیا جاسکتا ہے لیکن سلاد بنا کر بہت ساری چیزوں کے بہت سارے ذائقے ایک جگہ جمع کئے جاسکتے ہیں۔ مثال کے طور پر ایک سادہ سی ترکیب یہ ہے کہ ٹماٹر، کھیرا، پیاز اور سلاد کے پتوں پر مشتمل سلاد بنالی جائے جسے کسی بھی کھانے کے ہمراہ استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن آپ اس میں تبدیلی کے خواہاں ہیں تو اس میں انڈوں، چکن، گوشت یا جھینگوں کا اضافہ کرلیں اور آخر میں دھنیا اور پودینہ بھی سجادیں۔

سلاد کا استعمال محض دوپہر اور رات کے کھانے پر ہی نہیں ہوتا بلکہ صبح ناشتے میں بھی دل چاہے تو کھا کر دیکھ لیں، لطف آجائے گا۔ صبح کے اوقات میں میز پر موجود سینڈوچز میں کھیرا اور سلاد کے پتے لذت و ذائقے میں اضافہ کرتے ہیں جبکہ سموسوں اور پکوڑوں کے ساتھ بھی سلاد کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یورپی ممالک میں کھانے کے آخر میں پنیر اور سلاد کھانے کا رواج عام ہے جبکہ امریکہ میں تو دن کے ہر کھانے کے ساتھ سلاد رکھی جاتی ہے۔ ہمارے یہاں اچار اور کھانے کی دیگر اشیاء میں سرکہ استعمال کیا جاتا ہے یا پھر پیاز اور ہری مرچوں کی سلاد میں اس کا لُطف لیا جاتا ہے لیکن مغربی ممالک میں سبزیاں سرکے میں ڈبو کر رکھی جاتی ہیں جن کو کھانوں کے ہمراہ سلاد کے طور پر کھایا جاتا ہے۔ یورپ میں سلاد کی ڈش پر سرکہ چھڑک دیا جاتا ہے یا ساتھ میں لیموں کا عرق اور دہی یا پنیر رکھ دیا جاتا ہے۔ سلاد پر چھڑکنے کے لئے زیتون کا تیل، بادام کا روغن اور تلوں کا تیل بھی استعمال ہوتا ہے۔

سلاد کی ترتیب کا حسن اس طرح نمایاں ہوسکتا ہے کہ اس میں تمام رنگ علیحدہ علیحدہ نظر آئیں، کسی ایک چیز کی بھرمار نہ ہو اور خوشبو کے علاوہ ذائقے کا احساس واضح ہو۔ ہر چیز بس اتنی ہو کہ تمام غذائی فوائد تھوڑے تھوڑے حاصل ہوجائیں۔ عمدگی سے تیار کردہ سلاد گولیوں کی صورت میں حیاتین اور معدنی نمکیات کے حصول کا ایک خوبصورت فطری بدل ہے۔ سلاد کے اجزاء کو تواتر کے ساتھ تبدیل کرتے رہنا چاہئے

اور کوشش یہی رہے کہ سجاوٹ کو بھی نیا رنگ دیا جاتا رہا ہے۔ بچے عموماً سبزیاں رغبت سے نہیں کھاتے ہیں لیکن اچھی طرح تیار کردہ سلاد کی صورت میں وہ سبزیوں کے استعمال کے عادی ہوسکتے ہیں۔ ہر ملک میں مختلف قسم کی سبزیاں، پھل اور بوٹیاں مل سکتی ہیں اور سلاد کو اس حوالے سے بین الاقوامی ڈش کہنے میں کسی کو عار نہیں ہوسکتی۔

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

چقندر سے خون کی کمی کا علاج

چقندر بحیرۂ روم کے ملکوں کا تحفہ ہے۔ 16ویں صدی میں اس کے بیج شمالی یورپ پہنچے اور وہاں کی جڑی بوٹیوں کے ماہرین کے مطابق چقندر نے ذائقے کو راحت اور آنکھوں کو ٹھنڈک بخشی۔ پہلی مرتبہ یورپ کے کھانوں کو دل فریب رنگ نصیب ہوا۔ اس کے گہرے سبز پتے اور چقندری سرخ رنگ نے ذائقے کے علاوہ رنگ اور شوخی ان کے کھانوں کو عطا کردی۔ یورپ میں اس کے پتے اور جڑ شروع ہی سے بڑے شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ روسیوں نے اس سے اپنا مخصوص شوربا ''بورخ'' تیار کیا جسے آج بھی بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے۔

ہمارے ہاں بھی چقندر استعمال ہوتا ہے، گاؤں دیہات میں بطور سالن اور شہروں میں زیادہ تر بطور سجاوٹ۔ اس کے پتے عام طور پر بڑی بے دردی سے مروڑ کر پھینک دیے جاتے ہیں حالانکہ غذائی اعتبار سے یہ بہت اہم ہوتے ہیں۔ ان میں حیاتین الف (اے)، حیاتین ج (سی) اور فولاد بھی خوب ہوتا ہے جبکہ جڑ میں حیاتین الف، ب اور ج، کیلشیم اور فولاد ہوتا ہے۔ یہ اجزا غذا سے ملتے رہیں تو جسم کا نظام مدافعت مضبوط رہتا ہے اور جاڑے آسانی اور آرام سے گزر سکتے ہیں۔

چقندر کے کھانے سے خون کے سرخ خلیات خوب بنتے ہیں۔ تجربے سے ثابت ہوا ہے کہ اگر سرطان خون (لیوکیمیا) کے مریض کو علاج کے ساتھ روزانہ ایک کلو چقندر کھلائے جائیں تو اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے، کیوں کہ اس میں سرطان دور کرنے والا جوہر لائکوپین خوب ہوتا ہے۔

چقندر بطور سلاد

چقندر سلاد میں استعمال کرنا ہو یا اسے ابال کر کش کر کے سالن بنانا ہو اسے چھیلتے ہوئے ہاتھ رنگ دار ہوجاتے ہیں اس سے بچنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ ان کو ابال کر اخبار پر رکھ دیں اور بغیر ہاتھ لگائے اخبار کے اندر رکھے رکھے ہاتھوں سے

اخبار سمیت مل مل کر چھلکے اتار کر چھری سے بغیر پکڑے کاٹ لیں اس طرح ہاتھ گندے نہیں ہوں گے۔ چقندر گرم تر سبزی ہے لہٰذا سردیوں میں کھانی چاہئے یہ پیٹ کی گیس کو ختم کرتے ہیں۔ بچے اکثر کھانے پینے میں دلچسپی نہیں رکھتے اس لئے چقندر بطور سلاد کے استعمال کروائیں یہ بچوں میں اکثر خون کی کمی کو پورا کرنے میں معاون ہوتے ہیں۔

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

دھنیا

ہر سالن کی جان

دھنیے کو بنگالی میں دھنے، گجراتی میں دھانا (کوتھمیر) کہتے ہیں۔ اس کا لاطینی نام Coriandrum Sativum ہے۔

دال ترکاری میں جو مسالا شامل کیا جاتا ہے دھنیا اس کا جز ہے۔ اس سے سالن خوشبودار ہوجاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ معدے کو طاقت دیتا ہے اور ریاح کو نکالتا ہے اور ان کو دماغ کی طرف چڑھنے سے روکتا ہے۔ دھنیا اور بھی بہت سے فائدے رکھتا ہے۔ مثلاً دھنیا گرم دردسر کے لیے مفید ہے۔ اس کو پانی میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے گرمی کا دردسر دور ہوجاتا ہے۔ ہرے دھنیے کا پانی اور ککڑی کا پانی نکال کر اس میں تھوڑا سا سرکہ ملائیں اور ایک شیشی میں ڈال کر سرسام کے مریض کی ناک کے سامنے رکھیں، مفید ہے۔

اگر چکر آنے کی شکایت ہو تو دھنیا خشک اور آملہ خشک نونو گرام کو نیم کوب کر کے رات کو پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو پانی چھان لیں اور مصری سے میٹھا کر کے پئیں۔

کھانا کھانے کے بعد پانچ چھ گرام دھنیا چبانے سے معدے کو قوت پہنچتی ہے اور اگر معدے کی کمزوری کی وجہ سے دست آتے ہوں تو ان کے بند ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اگر دستوں میں خون آتا ہو تو دس گرام دھنیے کو پانی میں پیس چھان کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر معدے میں تبخیر ہوتی ہو اور اس سے مریض کو دردسر یا چکر آتے ہوں تو دھنیے کو کوٹ چھان کر برابر وزن شکر ملا کر کھانے سے تبخیر رک جاتی ہے اور چکروں کا آنا بند ہوجاتا ہے۔

اگر کوئی شخص غلطی سے جمال گوٹہ کھالے یا جمال گوٹے کی گولیاں وغیرہ کھانے سے دست آنے لگیں اور مریض نڈھال ہوجائے تو دھنیے کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور آدھا پاؤ دہی بلو کر اس میں 6 گرام یہ سفوف ملا کر پلائیں۔ دو تین بار

پلانے سے دست بند ہوجائیں گے اور مریض کی کمزوری دور ہوجائے گی۔

(بیت الحکمت کی نئی کتاب ”مفید غذائیں دوائیں“ سے لیا گیا۔)

دھنیا پیاس کو روکتا ہے اور قے ختم کردیتا ہے۔ دل و دماغ کو ٹھنڈک و طاقت پہنچاتا ہے جبکہ معدے کو طاقت دے کر دست بند کردیتا ہے۔ خشک دھنیا تمباکو کی طرح چلم میں ڈال کر پینے سے ہچکی بند ہوجاتی ہے۔ جسم میں کسی وجہ سے گرمی پیدا ہوجائے، ہاتھ پاؤں جلنے لگیں تو خشک دھنیا میں مصری ملا کر کھانے سے یا سبز دھنیا مصری ملا کر گھونٹ کر پینے سے جسم کی ساری گرمی زائل ہوجاتی ہے۔ دھنیا کھانے سے نیند خوب آتی ہے اور معدے سے جو بخارات جانب دماغ اٹھتے ہیں، ان کا خاتمہ ہوجاتا ہے۔

خشک دھنیا کوٹ کر مانند نسوار ناک سے لینے سے گرمی کے ایام میں نکسیر آنا بند ہوجاتی ہے۔ اگر منہ پک جائے تو دو دن خشک دھنیا چوسنے سے شفا ملتی ہے۔ کھانے کے اوپر دھنیا چھڑکنے سے کھانا خوش ذائقہ ہوجاتا ہے اور دیکھنے میں بھی اچھا لگتا ہے۔

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

شتوار......ASPARAGUS

شتوار اپنی نرم و نازک شاخوں کے لیے کاشت کی جاتی ہے جو سبزی کے طور پر استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ سبزی اپنے قیمتی نمکیات، وٹامنز اور کثیر مقدار میں خلوی مادے کی وجہ سے بہت زیادہ غذائی اہمیت رکھتی ہے۔ شتوار ایک سدا بہار پودا ہے۔ اس کی جڑیں موٹی اور گداز ہوتی ہیں۔ اس کی نرم و نازک شاخیں جب بھی 6 سے 15 سینٹی میٹر لمبی ہوتی ہیں تو کھانے کے لیے توڑلی جاتی ہیں۔

شتوار مشرقی بحرروم کے میدانی علاقوں اور ایشیائے کوچک سے تعلق رکھتی ہیں۔ رومن اسے 200 سال قبل مسیح بھی کاشت کیا کرتے تھے۔ صدیوں پہلے اسے جنگلوں اور بیابانوں سے نکال کر باغوں اور گھریلو باغیچوں میں منتقل کرلیا گیا تھا۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ انتخاب کے ذریعے اسے عمدہ صورت دے دی گئی ہے۔ چین میں اس کی متعدد خودرو قسمیں ہیں۔ کچھ اقسام کی نالی دار جڑیں غذا اور دوا دونوں کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ شتوار اب تائیوان میں خاص طور پر ایک قیمتی فصل ہے۔ جہاں اس کی جڑوں کو برآمد کرنے کے لیے ڈبو میں بند کیا جاتا ہے۔ اسے مشرقی افریقہ اور ملائشیا میں بھی وسیع طور پر کاشت کیا جاتا ہے۔

غذائی صلاحیت

شتوار میں 93 فیصد رطوبت، 2.2 فیصد پروٹین، 2 فیصد چکنائی، 7 فیصد ریشے اور 3.9 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتینی اجزا میں کیلشیم 22 ملی گرام، فاسفورس 62 ملی گرام، آئرن 1 ملی گرام، وٹامن سی 33 ملی گرام، وٹامن اے 900 انٹرنیشنل یونٹ اور کچھ مقدار وٹامن بی کمپلیکس کی شامل ہوتی ہے۔ اس کے ایک سو گرام کی غذائی صلاحیت 59 کیلوریز ہے۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال

شتوار ہمہ پہلو افادیت رکھنے والی سبزی ہے۔ یہ الکلی رکھنے والی غذا ہے جو عمدگی سے بدن کی صفائی کرتی ہے۔ اس کا استعمال خون سے تیزابیت کا خاتمہ کرتا ہے۔ اس میں نائٹروجن پر مشتمل اجزا ہوتے ہیں جنہیں اسپراجین کہاجاتا ہے۔ یہ پیشاب آور تاثیر رکھتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ اس کی نوخیز شاخوں کا استعمال شباب آور ہوتا ہے۔ تاہم شتوار کا استعمال جگر، گردے کے امراض اور گلہڑ میں نہیں کرنا چاہیے۔ بلغم کی یورش میں بھی اس کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔

جوڑوں کا درد اور سوزش

شتوار میں چونکہ پوٹاش کے اجزا خوب ہوتے ہیں۔ اس لیے یہ جوڑوں کے امراض میں بہت اچھا علاج ہے۔ لیکن اسے اُبالنے کی بجائے بھاپ میں پکا کر استعمال کرنا چاہیے۔ کیونکہ اُبالنے سے اس کے نمکیات کی خاصی مقدار ضائع ہوجاتی ہے۔ اس سبزی کا پانی تیار کرکے جوڑوں کے امراض اور پرانے گنٹھیا میں دینا بہترین علاج سمجھا جاتا ہے۔ یہ ٹھنڈا جوشاندہ 30 سے 60 ملی لیٹر کی مقدار میں دینا چاہیے۔ گردے کی بیماریاں اگر انتہائی درجے پر پہنچ چکی ہوں تو پھر اس کا استعمال بالکل نہیں کرنا چاہیے۔

امراض قلب

شتوار زبردست مقوی قلب غذا ہے۔ یہ دل کو طاقت دیتی ہے۔ کمزور اور بڑھے ہوئے دل کے لیے عمدہ علاج بالغذا ہے۔ ان کیفیات میں شتوار کا تازہ جوس، شہد ملا کر دن میں تین بار چائے کا ایک چمچہ مقدار میں لینا چاہیے۔ دل کے مریض اگر پکی ہوئی یہ سبزی کھائیں تو زیادہ بہتر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس کو بھاپ میں ہی پکانا بہتر ہے تاکہ مفید اجزاء ضائع نہ ہوں۔

Scanned with CamScanner

جنسی کمزوری

یونانی طریق علاج میں شتاور کو جنسی کمزوری دور کرنے کے لیے استعمال کرایا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے جنسی خواہش بیدار ہوتی ہے۔ یہ بازار میں سفید موصلی کے نام سے ملتی ہے۔ اس کی جڑیں دودھ میں اُبال کر استعمال کرنا سکون بخش دوا کا اثر رکھتا ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال مادہ منویہ کو گاڑھا کرتا ہے اور جنسی قوت بڑھاتا ہے۔ نامردی میں یہ بہترین غذا ہے۔

☆☆☆☆☆

مشروم

ایک خودرو شفا بخش سبزی

ہمارے یہاں مشرومز کا استعمال آج کل میں زیادہ عام ہوا ہے اس سے قبل مشرومز کو بہ طور سبزی کم ہی استعمال کیا جاتا تھا یہ خودرو جڑی بوٹی اور سبزی عموماً مون سون میں خود بہ خود زمین پر اُگ آتی ہے۔

مشروم یا کھمبی کی شکل چھتری نما ہوتی ہے ان کی کئی اقسام ہوتی ہیں کچھ سفید اور خاکی تو کچھ دھاری دار بھی پائی جاتی ہیں قدرت نے اس میں انسان کی صحت اور بیماریوں سے شفا کے بے شمار اجزا پوشیدہ رکھے ہیں جو کئی دواؤں کا خاص جز ہوتے ہیں۔

حکیم خیال محمد کی تحقیق کے مطابق مشروم کی دنیا میں 2000 سے زائد اقسام پیدا ہوتی ہیں۔ لیکن ان میں کھانے کے قابل چند ایک ہی ہوتی ہیں بقیہ اقسام زہریلی ہوتی ہیں کھانے والی مشروم بھی کم دستیاب ہوتی ہیں۔

کھانے والی مشروم کی تین اقسام ہیں بٹن کیپ جو کہ ہلکے ذائقے کی ہوتی ہے اُسے کچا بھی کھایا جاسکتا ہے جبکہ کیپ مشروم یہ سائز میں بڑی اور گہرے رنگ کی ہوتی ہے اس کے پتے بھی گہرے رنگ کے ہوتے ہیں۔ تیسری قسم فلیٹ مشروم کی ہے جو ان دونوں سے بڑی ہوتی ہے اس کا مزا سب سے اچھا ہوتا ہے یہ مختلف ممالک میں پائی جاتی ہیں اور اُگائی بھی جاتی ہیں۔

مشروم یا کھمبی کا استعمال مشرق میں صدیوں سے بطور غذا اور دوا دونوں ہوتا چلا آرہا ہے تاہم تجربات اور تحقیق کے بعد اس کی خوبیوں اور فوائد سے اب مغرب بھی آگاہ ہوچکا ہے اور وہاں بھی اُسے بطور غذا اور دوا دونوں کے استعمال میں لایا جارہا ہے۔

مشروم میں پروٹین، لحمیات، وٹامنز، سوڈیم، کیلشیم، فاسفورس وغیرہ مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ ایک انسانی جسم کو درکار پروٹین، وٹامنز، حیاتین، لحمیات، نشاستہ اور معدنی اجزا کی ضرورت مشروم بہ خوبی پوری کرتے ہیں۔

Scanned with CamScanner

مشروم ایک ذائقے دار اور بھرپور غذائیت والی سبزیوں میں سرفہرست ہے اس کا استعمال صحت اور جسم کے لیے متوازن غذائیت کی ضرورت کو پورا کرتا ہے۔

مشروم میں موجود اجزا خون کی روانی میں آنے والی رکاوٹوں کو دور کرتے ہیں دل و دماغ کو تقویت فراہم کرتے ہیں۔ سننے، دیکھنے، محسوس کرنے اور سونگھنے کی حسیات کو تقویت دیتے ہیں۔

ماہرین غذائیت اور حکیم، اطبا کیمیاداں مشروم کو سریع التاثر اور انتہائی اہم جڑی بوٹی قرار دیتے ہیں جو انسانی جسم کی صحت تندرستی اور غذائیت کو پوری کرنے کے علاوہ طبی نقطہ نظر سے بھی بہت مفید ہے۔

غذائی ماہرین اور اطبا کا اس سلسلے میں یہ بھی کہنا ہے کہ مصنوعی طور پر اُگائی جانے والی مشروم اور مون سون میں از خود پیدا ہونے والی مشروم کے اجزا کی قوت اور طاقت و اثرات میں فرق ہوتا ہے مصنوعی طور پر حاصل کی گئی مشروم قدرتی مشروم کے مقابلے میں کم غذائیت اور کم اثر رکھتی ہیں اس لیے مکمل غذائیت اور فوائد کے لیے قدرتی طور پر حاصل ہونے والی مشروم اگر استعمال کی جائیں تو اس سے مکمل فوائد حاصل ہوسکتے ہیں۔

مشروم سے تیار کردہ سوپ چین، جاپان، انڈونیشیا، ملائیشیا میں عام استعمال ہوتا ہے جس سے قوت اور تندرستی کا حصول ممکن ہوتا ہے۔

انٹرنیٹ کے ذریعے چینی، جاپانی، انڈونیشین اور رشین فوڈز ویب سائیڈ پر مشروم کے فوائد اور اثرات کے بارے میں خصوصی طور سے لٹریچر گاہے بگاہے فراہم کیا جاتا رہتا ہے جس کے باعث فوڈز ویب سائیڈ سے دل چسپی رکھنے والے شیف، کک اور ماہرین غذائیت کے ساتھ ساتھ اطبا نے بھی خاص طور پر اس سے استفادہ کرتے ہوئے اسے عوام میں خاص طور پر متعارف کرانا شروع کردیا ہے ہمارے یہاں بھی شیف اور کک مشروم کو بطور غذا اب عام استعمال کر رہے ہیں۔ مشروم کو سوپ کے علاوہ بھی مختلف ڈشوں کی تیاری میں استعمال کیا جارہا ہے سبزیوں اور ہر قسم کے گوشت

کی ڈشوں میں بھی مشروم کی شمولیت اُسے مزید ذائقے دار اور صحت مند بنادیتی ہے مشروم خریدتے اور استعمال کرتے وقت دیکھ لیں کہ اس کی چھتری کا نچلا حصہ سفید تو نہیں اگر ایسا ہے تو یہ مشروم زہریلی ہوگی اُسے ہرگز استعمال نہ کریں۔

مون سون کے موسم میں اب ہمارے یہاں بھی مشروم تازہ دستیاب ہے تاہم ٹن پیک مشروم میں آپ کو کھانے کے لیے پہچان کے عمل سے نہیں گزرنا ہوتا آپ بس انھیں پندرہ بیس منٹ ڈبے سے نکال کر پانی میں بھگو دیں پھر اُبال کر چاہے سوپ بنائیں یا سبزیوں یا کسی بھی کھانے میں استعمال کریں یہ بے حد ذائقے دار ہوگی۔ اگر تازہ مشروم کے زہریلے ہونے کا شک ہو تو اُسے دو تین لہسن کے جوئے ڈال کر اُبالیں اگر پانی کالا یا خاکی ہوجائے تو مشروم نہ پکائیں یہ زہریلے ہوسکتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس تازہ جنگلی مشروم ہیں تو انھیں خوب اچھی طرح دھو کر مٹی نکال دیں اور چیک کرلیں کہ ان کی ڈنڈی سفید اور ڈبل چھلکے والی تو نہیں ہے مشروم کے زہریلے ہونے کی ایک پہچان یہ بھی ہے کہ ان کا ڈنٹھل سفید ڈبل چھلکے کا اور ڈنٹھل کے اختتام پر ایک تھیلا نما شے بنی ہوتی ہے۔

چوں کہ مشروم ایک نایاب سبزی ہے اور خال خال جگہوں پر اس کی پیداوار ہوتی ہے اسی لیے یہ ایک قیمتی اور مہنگی شے ہے اور اس لیے عام استعمال نہیں ہوتی۔ کمزور، دبلے، بیماری سے شفا پانے کے لئے اس کا استعمال ضروری ہے۔

☆☆☆☆☆

سبزیوں میں صحت کا سونا ہے......!

آج دنیا میں لوگوں کی اکثریت مطالعے، معلومات اور مشاہدات کی بناء پر سبزی خوری کی طرف مائل ہو رہی ہے اور لوگ یہ بات سمجھنے لگے ہیں کہ یہ کثرت گوشت کھانے کا انداز درست نہیں بلکہ صحت کے لئے سبزیاں بھی انتہائی ضروری ہیں۔

فارسی کا مقولہ ہے ''بعد از خراب بسیار صاحب بصرہ بیدار شد'' یعنی بڑی تباہی اور نقصان کے بعد بصرے کا حاکم یا کرتا دھرتا ہوش میں آیا، یہی حال ہماری صحت کے رکھوالوں کا ہے۔ کئی عشروں سے گوشت خوری کی ترغیب دینے والے اب ہر مریض سے بھی کہتے ہیں کہ دالیں اور سبزیاں کھاؤ، گوشت اور چربی کو ہاتھ نہ لگاؤ، سبزیوں میں صحت کا سونا ہے اور گوشت خوری صحت کے لئے مضر ہے۔

گوشت خوری کی ترغیب کیوں دی گئی...... محض اس لئے کہ یہ مغرب کے معالجین کی رائے تھی اور اس پر آمنا وصدقنا کہنا ہمارا فرض تھا۔ جب گوشت خوری سے مغرب کا خرمن صحت جلنے لگا تو دنیا بھر کی قوموں کے باورچی خانے جھانکے جانے لگے کہ ان میں کیا پکتا ہے کہ جس کی وجہ سے ان کی اکثریت مغرب کو لاحق امراض سے محفوظ ہے، آخر کھوج یہ لگا کہ غریب دال سبزی کھا کر چین کی بنسی بجاتے ہیں، بہت سے تو یوں سبزی خور ہیں کہ ان کا مذہب انہیں اس کا پابند کرتا ہے مثلاً ہندو، بدھ مت کے پیروکار، جینی اور عیسائیوں میں سیونتھ ڈے ایڈونٹسٹ، اس کے علاوہ بھی کروڑوں کی تعداد میں لوگ دال سبزیاں زیادہ اور گوشت عید تہوار پر ہی کھاتے ہیں۔

آج مغرب کے بڑے شہروں میں سبزیوں پر مشتمل کھانے پیش کرنے والے ریستوران کھل رہے ہیں۔ لندن ہی کو لیجئے وہاں تو جین مت کے ماننے والوں کے ہوٹل بھی ہیں کہ جہاں جینی اصولوں کے مطابق ڈشیں تیار کی جاتی ہیں۔ واضح رہے کہ جین مت کے اصولوں کے مطابق زیر زمین پیدا ہونے والی سبزیوں یعنی آلو اور مولی وغیرہ کا استعمال ممنوع ہے، اس کے علاوہ یہ لوگ صرف دن کی روشنی میں ہی

کھانا کھانے کے پابند ہیں۔ مذہبی پابندیوں سے قطع نظر سبزی خوری کی طرف لوگوں کی رغبت ماحولیاتی تقاضوں کا نتیجہ بھی ہے۔ لوگ اب یہ سوچنے لگے ہیں کہ جانوروں کو گھاس پات کھلا کر انہیں وسیع پیمانے پر ذبح کر کے یہ کثرت گوشت کھا کر بھی گزارا کیا جاسکتا ہے اور حیوانی اور نباتی دنیا میں توازن برقرار رکھ کر حیات انسانی کے مسائل حل کیے جاسکتے ہیں۔ گوشت خوری سے صحت و صفائی کے مسائل بھی زیادہ جنم لیتے ہیں، کم از کم پاکستان جیسے ملکوں میں کہ جہاں بیمار اور صحت مند جانور میں کوئی فرق نہیں برتا جاتا اور ان کے ذبح کرنے اور گوشت وغیرہ بنانے کے معاملے میں انتہائی بے پروائی برتی جاتی ہے جس سے صحت میں اضافہ تو کجا تندرستی خطرے میں پڑجاتی ہے۔ سبزی خوری کی ترغیب میں حالیہ چند برسوں میں اس کی افادیت کے حوالے سے ملنے والی سائنسی ثبوت اور رپورٹوں کا بھی بڑا دخل ہے۔ ان سے یہ ثابت ہوگیا ہے کہ عمدہ اور تازہ سبزیاں کھا کر انسان زیادہ صحت مند رہتے ہیں، انہیں کئی امراض سے تحفظ حاصل رہتا ہے۔ خاصی طور پر پرانی اور جان لیوا بیماریوں میں یہ لوگ مبتلا نہیں ہوتے کیونکہ اس غذا میں حیاتین و معدنیات کے علاوہ ریشہ بہت زیادہ ہوتا ہے جو جسم سے زہریلے مواد کے اخراج میں مدد دیتا ہے اور پھر چونکہ ان میں کولیسٹرول نہیں ہوتا، اس لئے رگیں اور شریانیں صاف اور لچک دار رہتی ہیں مگر سبزی خوری کے بھی کچھ تقاضے ہیں اور اس کی بھی کچھ خاصیاں ہیں جن کو پیش نظر رکھنا بہت ضروری ہے، اس کے بغیر ان سے جسم کی تمام غذائی ضروریات کی تکمیل نہیں ہوسکتی۔

سبزی خوروں کی اقسام

عام طور پر سبزی خوروں کی تین بڑی اقسام ہوتی ہیں یعنی

☆ جو گوشت، مچھلی اور مرغی تو نہیں کھاتے لیکن انڈے اور دودھ استعمال کرتے ہیں۔

☆ جو دودھ استعمال کرتے ہیں لیکن ہر قسم کے گوشت، مچھلی، مرغی اور انڈوں سے

Scanned with CamScanner

پرہیز کرتے ہیں۔

☆ صرف سبزیاں کھانے والے افراد جو کسی قسم کی حیوانی غذا کو ہاتھ نہیں لگاتے۔

ان کے علاوہ ایسے افراد بھی ہیں کہ جو سبزیوں کی بھی بعض اقسام مثلاً آلو، گاجر، مولی وغیرہ کے علاوہ پیاز اور لہسن سے بھی پرہیز کرتے ہیں، شہد اور الکحل مشروبات سے دور رہتے ہیں اور اب ایسے سبزی خور بھی پیدا ہوگئے ہیں کہ جو صرف قدرتی کھاد کے استعمال سے اگائی جانے والی سبزیاں کھاتے ہیں اور کیڑے مار کیمیائی دواؤں سے محفوظ اشیاء ہی استعمال کرتے ہیں، خاص طور پر مغرب میں ایسے لوگوں کی تعداد بڑھ رہی ہے جو کیمیائی دواؤں کے مضر اثرات سے واقف ہیں۔

اہم ترین ضرورت

سبزی خوروں کی اقسام سے قطع نظر اصل ضرورت یہ ہے کہ ایسی غذا سے جسم کو درکار تمام اجزاء ملیں یعنی اسے مناسب مقدار میں حرارے (کیلوریز) پروٹین اور دوسرے غذائی اجزاء فراہم ہوں، یہ بات خاص طور پر ان سبزی خوروں کے لئے بہت ضروری ہے کہ جو صرف محدود غذائی اجزاء پر گزارا کرتے ہیں اور گنی چنی اشیاء ہی کھاتے ہیں۔

پروٹین کی ضروریات

لحمیات یا پروٹین کا غذا میں موجود رہنا اس لئے بہت ضروری ہے کہ اس سے جسم کو لازمی امینو ایسڈز اور نائٹروجن ملتے ہیں، ان کے بغیر جسم کی کارکردگی ٹھیک نہیں رہ سکتی۔ حیوانی غذائیں ان کا بہترین ذریعہ ہوتی ہیں۔ تاہم سبزیوں اور نباتات پر مشتمل غذاؤں سے بھی لازمی اور ضروری غذائی اجزاء حاصل کئے جاسکتے ہیں لیکن اس کے لئے ضروری ہے کہ ایسی غذا میں تنوع ہو یعنی دیگر غذائی اجزاء کا استعمال کر کے امینو ایسڈز وغیرہ کی کمی پوری کی جائے صرف سبزیوں پر مشتمل غذا بھی غذائی اعتبار سے ناکافی ہوتی ہے، اس کمی کو پورا کرنے کے لئے اس کے ساتھ جو لوگ دودھ اور اس

سے بنی اشیاء یا انڈے کھاتے ہیں انہیں جسم کی ضروریات پوری کرنے کے لئے درکار پروٹین مل جاتی ہے اسی طرح سبزیوں کے ایک گروپ کے غذائی اجزاء کی کمی کو دوسرے گروپ کا استعمال کر کے دور کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً مختلف اناجوں کے ساتھ کہ جن میں لائی سین، امینو ایسڈ کم لیکن میتھیو نین کم ہوتی ہے اس اعتبار سے کھچڑی بڑی مناسب غذا ہوتی ہے۔ تازہ تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ یہ ضروری نہیں ہے کہ ایسی غذا ایک وقت کے کھانے میں شامل رہے، اسے چند گھنٹوں بعد کھا کر بھی یہ کمی پوری کی جاسکتی ہے لیکن بچوں کو اس کا بروقت ملنا ضروری ہوتا ہے۔ گویا سبزی خوروں کی غذا سوچ سمجھ کر تیار کرنا بہت ضروری ہے۔

پروٹین پر مشتمل چند مکمل غذائیں

☆ دال، چاول، کھچڑی، قبولی کھچڑی

☆ نوڈلز یا اسپیگھیٹی سویاں، دالوں، بیجوں، مثلاً سیم، مٹر، چنوں کے ساتھ

☆ روٹی مونگ پھلی کی چٹنی کے ساتھ

☆ چاول، سویا بین کے دہی کے ساتھ

☆ بیسنی روٹی تل کی چٹنی کے ساتھ

☆ فرائیڈ رائس انڈے کے ساتھ

مکمل پروٹین حاصل کرنے کیلئے ان گروپوں کو ملائیں

☆ دالیں اناجوں کے ساتھ

☆ دالیں، بیجوں اور مغزیات کے ساتھ

☆ نباتی پروٹین کے ساتھ انڈے یا دودھ اور دہی۔

☆ بیشتر سبزیاں، دودھ، دہی اور دالوں کے ساتھ

دیگر غذائی اجزاء

زیادہ نشاستے دار اشیاء اور سبزیوں میں شامل ریشے کی زیادہ مقدار کی وجہ سے

Scanned with CamScanner

جسم میں معدنی اجزاء کے جذب ہونے کا عمل سست ہوسکتا ہے کیونکہ یہ معدنی اجزاء ریشے میں زیادہ جذب ہونے کی وجہ سے آنتوں کو کم مقدار میں ملتے ہیں، اسی طرح چکنائی کے کم استعمال سے بھی بعض غذائی اجزاء کے جذب ہونے کا عمل کم ہوجاتا ہے جن میں یہ اجزاء قابل ذکر ہیں۔

کیلشیم

جولوگ سبزیوں کے علاوہ دودھ اور اس سے تیار ہونے والی غذائیں کھاتے ہیں ان میں اس کی کمی نہیں ہوتی لیکن جو ان سے پرہیز کرتے ہیں وہ لازماً اس کی کمی کا شکار رہتے ہیں۔ ایسے افراد کے لئے ضروری ہے کہ وہ کیلشیم گہرے سبز رنگ کی سبزیوں اور بعض مغزیات سے حاصل کریں۔ اگرچہ ان میں دودھ کے برابر کیلشیم نہیں ہوتا لیکن پھر بھی ان سے اس کی کافی ضرورت پوری ہو جاتی ہے اس کے علاوہ کیلشیم کے ساتھ حیاتین (وامن ڈی) شامل ہوتو وہ اچھی طرح جسم میں جذب ہوتا ہے اور اس کا بہترین ذریعہ دھوپ ہوتی ہے۔

حیاتین ''ب''

کیلشیم کی طرح حیاتین ب (رائبوفلاوین) دودھ نہ پینے والوں کو کم ملتا ہے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ ثابت اناج کھائے جائیں، اسی طرح گوشت نہ کھانے سے حیاتین ب (وٹامن بی) کی کمی ہو جاتی ہے اس کے لئے ضروری ہے کہ اس کے کیپسول استعمال کیے جائیں جوفولاد کی کمی پوری کردیتے ہیں۔

فولاد

گوشت اس کا بہترین ذریعہ ہوتا ہے اس کی کمی سے سبزی خور بالعموم خون کی کمی کا شکار رہتے ہیں اس کے علاوہ سبزیوں میں موجود فولاد جسم میں جذب بھی کم ہوتا ہے۔ پالک کا ساگ دیگر پتے دار سبزیاں اور خوبانی اس کا اچھا ذریعہ ہوتے ہیں۔ فولاد کے بھرپور انجذاب کے لئے حیاتین ج (وٹامن سی) کا استعمال بہت کارگر ہوتا

ہے اور کھٹے پھل، ٹماٹر، امرود، پپیتا، گوبھی اور سبز مرچ وغیرہ اس کے بہترین ذرائع ہوتے ہیں۔ سبزی خوروں کو فولاد کی اضافی خوراک بھی کیپسول، گولیوں یا شربت کی صورت میں کھاتے رہنا چاہئے۔

جست

جست (زنک) کے بہترین ذرائع گوشت، مچھلیاں اور مرغی کا گوشت ہوتے ہیں یہ پنیر اور خمیری روٹی میں بھی ہوتا ہے۔

حرارے

توانائی حاصل کرنے کے لئے حراروں (کیلوریز) کی مناسب مقدار میں فراہمی بہت ضروری ہوتی ہے۔ اناج، مغزیات، بیج اس کے بہترین ذرائع ہوتے ہیں جبکہ دودھ، دہی، پنیر اور انڈوں سے بھی یہ خوب ملتے ہیں لیکن ان اشیاء کے زیادہ استعمال سے خون میں کولیسٹرول کی سطح بڑھنے کا خطرہ رہتا ہے۔ ہمارے ہاں مکھن اور گھی بھی خوب حرارے فراہم کرتے ہیں لیکن ان کی کثرت استعمال سے بھی یہی خطرہ لاحق ہوتا ہے۔

بچے اور سبزی خوری

بچوں کی بھرپور بڑھوتری کے لئے حیوانی پروٹین ضروری ہوتی ہے۔ دودھ اور انڈے استعمال کرنے والے بچے بھی اچھی طرح پروان چڑھتے ہیں جبکہ صرف سبزی خور بچوں کے ٹھٹھرنے کا خطرہ رہتا ہے۔ اگر انہیں سبزیوں پر مشتمل غذا زیادہ کھلائی جائے تو ان کے موٹے ہونے کا امکان بھی رہتا ہے، اس لئے یہ ضروری ہے کہ انہیں دالیں، سویابین اور دودھ کافی مقدار میں ملتے رہیں۔

حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین

انہیں بھی کافی مقدار میں فولاد اور حراروں کا ملنا بہت ضروری ہوتا ہے خاص طور پر فولک ایسڈ کی فراہمی ان کے اور بچے کی صحت کے لئے بہت ضروری ہوتی ہے اس

Scanned with CamScanner

لئے ایسی خواتین کو غذا کے انتخاب اور منصوبہ بندی پر بڑی توجہ دینی چاہئے۔ تازہ سبزیوں اور پھلوں سے فولک ایسڈ اور فولاد فراہم ہوتا ہے۔ حراروں کے لئے دالوں کا اناجوں کے ساتھ استعمال اور دودھ دہی کی فراہمی بہت ضروری ہوتی ہے۔

پھلیاں شوق سے کھائیے

سائنس دانوں کے مطابق پھلیاں درخت پر اُگنے والا گوشت ہوتی ہیں۔ سیم، مٹر، سویابین، لوبیا، باقلا وغیرہ کے استعمال پر پوری توجہ دینی چاہئے اور انہیں معمولی سمجھ کر نظر انداز نہیں کرنا چاہئے۔

چند سبزیاں اور ان کی خصوصیات

ٹماٹر:

خون صاف کرتا ہے خشکی کو دور کرتا ہے وہم اور پریشانی کو دور کرتا ہے، سلاد میں کھانے سے فرحت بخشتا ہے اور گرمیوں میں اس کا استعمال بہترین ہے۔ دانتوں کی مضبوطی کے لئے ٹماٹر کا رس بے حد مفید ہے۔

ادرک

ایک بے مثال سبزی ہے جو کھانے کو لذیذ بنانے میں اپنا ثانی نہیں رکھتی، یہ بہت سی بیماریوں کا علاج بھی ہے۔ ادرک کھانے کو ہضم کرنے، قبض توڑنے، معدے کی رطوبت اور بلغم کو ختم کرنے کے لئے بہترین ہے، یہ جسم کے درد خاص طور پر کمر درد کو شفا بخشتی ہے اور دماغ کے امراض میں بھی مفید ہے لیکن اس کو کھانے میں مناسب مقدار سے تجاوز نہیں کرنا چاہئے۔

گوبھی

گوبھی کا استعمال بلغم کو روکتا ہے اور مسوڑھوں کے لئے مفید ہے لیکن اس کا زیادہ استعمال قبض کرتا ہے لہٰذا گوبھی پکاتے وقت ادرک کا استعمال ضرور کریں۔

لہسن

لہسن معدے کی رطوبتوں کو خشک کرتا ہے۔ بلغمی مزاج والے لوگوں کے لئے بہترین ہے، خوراک کو جلد ہضم کرتا ہے اس کے استعمال سے رعشے کی بیماری سے نجات ملتی ہے جبکہ یہ دمہ، کھانسی اور بواسیر کے لئے بے حد مفید ہے۔ بلڈ پریشر کے مریضوں کو شفا پہنچاتا ہے۔ یورپ میں تپ دق کے لئے ڈاکٹر لہسن کا استعمال کراتے ہیں۔ اس سے پیٹ کا درد کم ہوتا ہے ناخنوں پر لگانے سے ناخن ٹوٹتے نہیں ہیں۔

کدو

کدو قبض کشا اور زود ہضم ہے، دل، دماغ اور جگر کو فرحت دیتا ہے، بلڈ پریشر اور خون کی گرمی کو ختم کرتا ہے، پیشاب کی بیماریاں ختم کرتا ہے، کدو کا تیل بال بڑھاتا ہے بھوک لگاتا ہے اور وزن بڑھاتا ہے، گرمیوں میں پیاس کو ختم کرتا ہے۔

گاجر

اسے کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے، مثانے وگردے کی پتھری ٹوٹ جاتی ہے، دل کے لئے بے حد مفید ہے، گاجر کھانے سے بینائی بڑھتی ہے، کھانسی اور سینے کے درد کے لئے گاجریں بے حد مفید ہیں۔

سبزی خوری بہت مفید ہے لیکن اس کے اپنے تقاضے بھی ہیں اس لئے سبزیاں سوچ سمجھ کر کھائیے اور صحت کا صحیح لطف اٹھائیے۔

☆☆☆☆☆

سبزی کے چٹکلے

سبزیاں آپ کی صحت کے لیے فائدے مند تو ہیں ہی لیکن سبزیوں کو دوا کے روپ میں استعمال کر کے بھی آپ بہت سے امراض کا علاج کر سکتے ہیں، بہت سی یونانی اور آیورویدی دواؤں میں سبزیوں کا استعمال ہوتا ہے سب سے خاص بات تو یہ ہے کہ سبزیوں سے تیار کردہ دوائیں اگر مریض کو کوئی فائدہ نہیں کرتیں تو نقصان بھی نہیں پہنچاتیں۔

ہم یہاں کچھ سبزیوں کے بارے میں بتا رہے ہیں جن کو بطور دوا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

مولی

اگر آپ کو بھوک نہیں لگتی، اور پیٹ خراب رہتا ہے تو مولی اور اس کے پتوں کا استعمال، لاہوری نمک اور سیاہ مرچ کے ساتھ بلاناغہ کیجیے۔ اگر بچوں کے پیٹ میں کیڑے ہوگئے ہیں تو مولی کی جڑ اور پتے، سرسوں کے تیل میں تل کر سیاہ نمک کے ساتھ دن میں دوبار استعمال کرائیے، سارے کیڑے باہر نکل آئیں گے۔

کان میں درد ہونے پر مولی کے پتوں کا رس نکال کر تیل میں گرم کر کے کان میں دو تین بوند ڈالنے سے فوراً آرام ملتا ہے۔

یرقان کے مریضوں کے لیے مولی بیحد فائدہ مند ہے۔

کریلا

شکر کے مریضوں کے لیے کریلا بے حد فائدہ مند ہے، ذیابیطس کے مریضوں کو روزانہ تازہ کریلوں کا پچاس گرام عرق پندرہ گرام شہد کے ساتھ صبح کے وقت استعمال کرنے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔

خون کی خرابی میں بھی کریلے کا استعمال بیحد فائدہ کرتا ہے۔ کریلے کا استعمال

جگر کے مریضوں کے لیے اکسیر ہے۔ جلنے کی وجہ سے تازہ زخم پر کریلا پیس کر باندھ دیجیے زخم بہت جلدی بھر جائیں گے۔

پرمل

دل کے مریضوں کے لیے پرمل بیحد فائدہ مند سبزی ہے۔ اگر کافی عرصہ تک بخار ہونے کی وجہ سے آپ کمزور ہوگئے ہیں تو پرمل کو کچا کھانے سے کمزوری دور ہوجاتی ہے۔

پیٹ میں زخم ہوجانے پر مونگ کی دال کے ساتھ پکائے ہوئے پرمل استعمال کیجیے۔

ٹماٹر

ٹماٹر کا استعمال بہت سے امراض کو دور کردیتا ہے۔ ٹماٹر کھانے سے خون بڑھتا ہے۔ انیڈ و سائنٹس میں ٹماٹر کا عرق چھان کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے گٹھیا کے مریضوں کو ٹماٹر سلاد کے روپ میں استعمال کرنا چاہیے۔

جن بچوں کو سوکھا مرض ہوانھیں تھوڑے سے شہد کے ساتھ ٹماٹر کا عرق کچھ دن پلانے سے بیحد فائدہ ہوتا ہے۔ ٹماٹر کو کچا نمک لگا کر کھانے سے قوت ہاضمہ ٹھیک رہتی ہے، بھوک خوب لگتی ہے۔

بھنڈی

بھنڈی کو کچا کھانا بیحد مفید ہے پیشاب کی تکالیف میں بھنڈی کا کاڑھا استعمال کیجیے پتھری ہونے پر بھنڈی لاہوری نمک کے ساتھ بلاناغہ استعمال کیجیے اور اس کی جڑ کا کاڑھا صبح پیجیے۔

بینگن

بینگن بھی کچا کھانا بیحد مفید ہے یہ سوکھی کھانسی میں فائدہ کرتا ہے۔ بینگن کا بھرتہ

Scanned with CamScanner

لقوہ کے مرض میں فائدہ کرتا ہے، بینگن کا عرق جگر کے مرض میں فائدہ کرتا ہے۔

لوکی

اگر نکسیر زیادہ پھوٹتی ہو تو لوکی کا پچاس گرام عرق۔ تھوڑا سا آملہ کا عرق، مصری میں ملا کر دن میں دوبار استعمال کریں، جلد ہی آرام ملے گا۔ پیٹ میں جلن، قبض، وغیرہ میں بھی لوکی کی سبزی بیحد فائدہ کرتی ہے۔ اگر گرمی یا کسی اور وجہ سے جسم پر دانے نکل آئے ہوں تو لوکی کو کچل کر اس کا جسم پر لیپ کریں۔

پالک

پالک میں لوہا کافی مقدار میں ہوتا ہے۔ خون کی کمی کے مریضوں کو صبح کے وقت تازہ پالک کے پتے یوں ہی کچے چبا چبا کر کھانے سے بیحد فائدہ ہوتا ہے۔ اگر جسم میں سستی رہتی ہو تو پالک کو ابال کر نمک ملا کر کھانے سے جسم کی سستی دور ہوجاتی ہے۔ پتھری کے مریضوں کو پالک کا عرق استعمال کرتے رہنا چاہیے۔ سانس، دمہ کے مریضوں کو پالک کا عرق لاہوری نمک اور سیاہ مرچ کے ساتھ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

میتھی

تازہ میتھی کی پتیوں کو تیل میں تل کر استعمال کیجیے، اگر آپ کو کمر درد کی شکایت ہے تو اڑد کی دال میں میتھی کی پتیاں ڈال کر پکایئے......اور کھانے میں استعمال کیجیے، درد دور ہوجائے گا۔ گیس کے مریضوں کو بھی تازہ میتھی کا عرق استعمال کرنا چاہیے اور اجوائن کے ساتھ تیار کی گئی سبزی کو استعمال کرنا چاہیے میتھی کے پتوں میں دہی ملا کر کھانے سے بدہضمی کھٹی ڈکاریں وغیرہ امراض دور ہوجاتے ہیں۔

پودینہ

تازہ پودینہ کا عرق پینے سے پیٹ کے درد میں فوراً آرام ملتا ہے۔ پودینہ عرق

پینے سے پیٹ میں ہونے والی جلن بھی ختم ہوجاتی ہے۔ پودینہ کے عرق میں سرمنٹ ملا کر گرمی کی وجہ سے سردرد ہونے پر ماتھے پر لیپ کیجیے، درد دور ہوجائے گا۔

پیچش ہونے پر پودینہ دہی میں ملا کر کھایئے۔

ہرا دھنیا

سوکھی کھانسی میں دھنیے کی پتیاں کچے آملہ کے ساتھ چٹنی بنا کر کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ سلاد وغیرہ میں ہرا دھنیا استعمال کرنے سے جسم میں قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے اور ہاضمہ صحیح رہتا ہے۔

گوبھی

گوبھی کے پتوں کو سردی کے موسم میں روزانہ کچا کھانے سے آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے جلے ہوئے مقام پر کچے آلوؤں کو رکھ دینے سے جلن نہیں ہوتی ہے۔ شلجم کی سبزی سے بھوک نہ لگنے کی شکایت دور ہوجاتی ہے۔

کھیرا اور ککڑی

یہ کسی حد تک مختلف ہوتی ہیں۔ کھیرا نسبتاً پستہ قد اور ''فربہ اندام'' ہوتا ہے۔ ککڑی بلند قامت اور ''نازک اندام'' ہوتی ہے لیکن اس ظاہری فرق کے باوجود ان کے فوائد تقریباً یکساں ہیں۔ اگر انہیں ''جڑواں'' سبزیاں کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ دونوں کا مزاج ٹھنڈا اور ذائقہ قریب قریب ملتا جلتا ہوتا ہے۔ کھیرے اور ککڑی کو پہلے گرمی کی فصل کے طور پر بویا جاتا تھا اور موسم گرما و برسات میں شوق سے کھایا جاتا تھا۔ لیکن اب ان کی قسمیں دریافت ہوگئی ہیں۔ جس کی وجہ سے یہ کم و بیش پورا سال ہی فراہم ہوتی ہیں۔ کھیرا جسے انگریزی میں ''کوکمبر'' اور عربی میں ''خیار'' کہتے ہیں جبکہ ککڑی کو ''اسنیک کوکمبر'' اور عربی میں ''خیارزہ'' کہتے ہیں۔ ان کی کئی اقسام پائی جاتی ہیں۔ موسم گرما میں ان کے زیادہ استعمال کا سبب جسم سے گرمی دور کرنے کی خصوصیت بھی ہے۔ ان کے بیج کے اندر مغز نکلتا ہے۔ بیج اور مغز دونوں ہی دوا کے

Scanned with CamScanner

طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ بیج "تخمِ ضیارین" اور مغز "مغز تخم ضیارین" کے نام سے دستیاب ہوتے ہیں۔

کمزور بینائی کو کچے شلجم کھا کر دور کیجئے

شلجم کے استعمال سے آپ پیٹ کی تکالیف پر قابو با آسانی پا سکتے ہیں کیوں کہ آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ قبض کی بیماری خاص طور سے زیادہ نمایاں ہے اور انسانی زندگی کے لئے یہ ایک بڑا مسئلہ ہے بیماریاں اسی سے جنم لیتی ہیں۔ شلجم کو پتوں سمیت پکائیں تو قبض کا مرض دور ہو جاتا ہے جن لوگوں کو پیشاب رک رک کر آتا ہے وہ ہفتہ بھر شلجم کھائیں تو یہ بیماری قریب سے بھی نہیں گزرے گی جسمانی خشکی کی شکایت ہو تو کچے شلجم کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔ کمزور بینائی کو کچے شلجم کھانے سے دور کیا جا سکتا ہے۔ نئے شلجم جب مارکیٹ میں آتے ہیں تو کھارا پن دور کرنے کے لئے یوں تو ان کو پکاتے ہوئے سالن میں گڑ یا چینی ڈالی جاتی ہے مگر کچھ لوگ سالن میں مٹھاس پسند نہیں کرتے اس لئے جب شلجم چھیل کر ٹکڑے کریں تو ان پر نمک لگا کر رکھ دیں کچھ دیر کے بعد اچھی طرح دھولیں اس طرح شلجم کا کھارا پانی نکل جائے گا، شلجم کے استعمال سے خون صاف ہوتا ہے اور جلد کو بھی صاف شفاف بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ خون کو رواں رکھنے میں بھی معاون ہے۔

کریلے شوگر کے لئے مفید ہیں

کریلے کے سالن کو استعمال کرتے ہوئے بعض لوگ اس لئے بھی کتراتے ہیں کہ یہ ذائقے میں کڑوے ہوتے ہیں مگر اسے سب سے زیادہ اہم سبزی میں شمار کیا جاتا ہے۔ کریلے چھیل کر کاٹ کر نمک لگا کر رکھ دیں اور پھر پندرہ بیس منٹ کا وقفہ دے کر اچھی طرح دھولیں تو ان کی کڑواہٹ ختم ہو جاتی ہے۔ کریلے کے چھلکے اور کریلے شوگر کے مریضوں کے لئے بے حد مفید ہیں۔ تیل میں تل کر سالن اور بغیر گوشت کے بھی بہت لذیذ بنتے ہیں۔ کریلے کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ کریلے کا رس

Scanned with CamScanner

پینے سے پتھری صاف ہو جاتی ہے جن کے چہرے پر کیل مہاسے ہوں ان کو کریلے ضرور کھانا چاہئیں کیل مہاسے اپنا نشان چھوڑ دیتے ہیں۔ کریلے کا استعمال جلد کی حفاظت کے لئے ایک بہترین ٹانک ہے آپ اس سبزی کو اپنے گھر میں کسی کیاری میں بھی لگا سکتی ہیں اس طرح آپ کو تازہ کریلے دستیاب ہوں گے اور بآسانی مل سکتے ہیں۔ گردہ کی پتھری اور پتے کی پتھری والے مریضوں کو یہ سبزی ضرور استعمال کرنا چاہئے اس لئے کہ پیشاب کی تکلیف کے لئے بھی بہترین علاج ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کے لئے!

گرمیوں کی سبزیوں میں ٹنڈے بہت افادیت کے حامل ہیں ان سے جسمانی کمزوری ختم ہوتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض اگر اس سبزی کا کثرت سے استعمال کریں تو اس سے بیماری میں افاقہ ہوتا ہے آپ اسے گوشت میں استعمال کر سکتی ہیں کیونکہ طبی دوا کے مقابلے میں اس کا زیادہ فائدہ ہے اس سبزی کے استعمال کے فوری فوائد آپ کے سامنے واضح ہو جائیں گے جب کہ دوا کے استعمال سے فائدہ بہر حال دیر پا ثابت نہیں ہوتا۔

چولائی کا ساگ بھی اس مرض کے لئے بے حد مفید ہے۔ ٹنڈوں کے استعمال سے دوران خون کو بھی بے حد فائدہ ہوگا پٹھوں اور جسمانی کمزوری کو بھی آپ بذریعہ ٹنڈوں کا سالن کے استعمال سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں یہ بہت آزمودہ نسخہ ہے جسمانی کمزوری کے لئے۔ پروٹین، چربی، نشاستہ، وٹامنز و معدنیات ہماری صحت کے لئے اہم ہیں اور ان سب کی مناسب مقدار حاصل کرنے کا سب سے بہترین اور آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ روزانہ بدل بدل کر غذا کھائیں۔ اکثر لوگ گوشت تو بہت شوق سے کھاتے ہیں لیکن سبزیوں اور پھلوں سے جان چراتے ہیں اور ان کو بے ضرر شے سمجھتے ہیں گویا ان کے کھانے سے ان کی نظر میں کوئی فائدہ نقصان نہیں ہوتا۔ ایسا ہرگز نہیں ہے۔ پھل، سبزیاں کھانا صحت کے لئے بیحد مفید ہیں۔

اللہ تعالیٰ نے کوئی بھی شے بیکار پیدا نہیں کی، گوشت کی اہمیت اپنی جگہ مسلمہ ہے، بلکہ دیکھا جائے تو پھل اور سبزیاں گوشت سے زیادہ مفید ہیں ان کے کھانے سے انسان موٹاپے کا شکار نہیں ہوتا اور غذائیت بھی پوری ملتی ہے۔ ماہرین غذا تسلیم کرتے ہیں کہ سبزی خوروں کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں کیونکہ ان میں کیلشیم وسیع مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ پھل اور سبزیاں قدرتی نمکیات اور وٹامنز کا خزانہ ہوتے ہیں یہ زود ہضم ہوتے ہیں۔ سبزیوں اور پھلوں کے ان ہی فوائد کو مدنظر رکھ کر ہم آج مختلف سبزیوں اور پھلوں کی افادیت وضرورت کے بارے میں اپنے قارئین کو معلومات فراہم کر رہے ہیں۔

مٹر کے کرشمے

مٹر میں پروٹین، نشاستہ، حیاتین، سلفر اور فاسفورس موجود ہوتا ہے۔ اس کے کھانے سے بلغم میں کمی آتی ہے، خون میں اضافہ کرتا ہے اور اسے صاف کرتا ہے۔ جسم کو فربہ کرتا ہے البتہ زیادہ کھانے سے قبض بھی ہوسکتا ہے۔ پاکستان میں اس کی کاشت بڑے پیمانے پر کی جاتی ہے۔ مٹر کو چاولوں کے ساتھ بھی پکایا جاتا ہے اور سبزیوں اور گوشت کے ساتھ بھی خوش ذائقہ لگتا ہے۔ مٹر چونکہ بہت گرم وخشک ہوتا ہے اس لئے زیادہ کھانے سے گریز کرنا چاہئے۔

کریلا خون کو صاف کرتا ہے

کریلے کو زیادہ تر لوگ ناپسند کرتے ہیں کیونکہ اس میں کڑواہٹ ہوتی ہے لیکن مختلف طریقوں سے اس کی کڑواہٹ کو کم سے کم کیا جاسکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ لوگ گوشت اور قیمے میں بھی اسے پکاتے ہیں۔ نیز قیمہ بھرے کریلے، دال کریلے بھی عام ڈشوں میں شمار ہوتے ہیں جو پسند بھی کی جاتی ہیں تاہم تھوڑی بہت کڑواہٹ پکنے کے بعد بھی موجود رہتی ہے۔ کریلا خون کو صاف کرتا ہے، ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہے۔ اس میں حیاتین کے علاوہ معدنی نمک بھی پایا جاتا ہے۔ جگر کی خرابی،

پھوڑے، پھنسیوں، پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لئے اور بلغمی مزاج رکھنے والوں کے لئے نہایت مفید ہے۔ فالج کے امکانات بھی اس کے استعمال سے کم ہوجاتے ہیں۔

ہری ہری سبزیاں

گہرے سبز رنگ کی سبزیوں میں غذائی خزانہ ہوتا ہے۔ دنیا بھر میں ہری سبزیوں کی کاشت کی جاتی ہے ان میں پالک، سلاد، سرسوں کا ساگ، چولائی کا ساگ، بتھوا کا ساگ خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ پالک میں آئرن سب سے زیادہ ہوتا ہے نیز پروٹین، چکنائی، نشاستہ، غذائی ریشہ، وٹامن بی1، بی2، بی4 کیروٹین، وٹامن سی، کیلشیم، فاسفورس اور دیگر اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ پالک زود ہضم ہے۔ خون پیدا کرتا ہے قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔ فاسفورس دانتوں اور ہڈیوں کے لئے بہت ضروری ہوتا ہے، جلد کے امراض میں بھی مفید ہوتا ہے۔ پالک آنتوں، گردوں اور مثانے کو صاف کرتا ہے۔ نیز پالک میں بے شمار فوائد ہوتے ہیں۔

بتھوا کا ساگ قبض کشا اور پیشاب آور ہے، پیاس بجھاتا ہے، جگر اور تلی کے امراض میں مفید ہے۔ معدے اور آنتوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ نمکیات، تانبا، فولاد اور وٹامن اے، بی، سی اس کے اجزاء ہیں۔ ذیابیطس اور بواسیر کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ سرسوں کا ساگ بھوک بڑھاتا ہے، قبض کشا ہے، خون صاف کرتا ہے، معدہ، جگر اور آنتوں کو طاقتور بناتا ہے، دانتوں کو مضبوط کرتا ہے، بچوں کو کھلایا جائے تو ان کا قد اور وزن بڑھاتا ہے۔ اس کے اجزاء میں روغنیات، فولاد، وٹامن اے، بی، سی اور کیلشیم ہیں۔ چولائی کا ساگ جلن وسوزش کے لئے بیحد مفید ہے۔ حرارت کو کم کرتا ہے، پیشاب آور ہے، پیاس بجھاتا ہے، بواسیر کے لئے بھی بیحد مفید ہوتا ہے اس کے اجزاء میں نمکیات اور وٹامن سی ہوتے ہیں۔

پیاز کی بے شمار خوبیاں

Scanned with CamScanner

موسم گرما میں لُو کے دنوں میں اس کا کثیر استعمال کیا جاتا ہے۔ پیاز کی خصوصیات میں خون کی شکر کو کم کرنا، پیشاب میں اضافہ اور بلغم نکالنا وغیرہ شامل ہے۔ پیاز کو اندرونی اور بیرونی طریقے سے استعمال کیا جاتا ہے۔ پیاز کی بے شمار خوبیوں کے باعث اسے سبزیوں میں بڑی اہمیت حاصل ہے۔ اسے گرمی کے زمانے میں دسترخوان کا لازمی جزو ہونا چاہیے کیونکہ یہ قدرت کا خاص تحفہ ہے۔

گرمی کے سخت موسم کا مقابلہ کرنے اور صحت و توانائی بحال رکھنے کے لئے بلاشبہ جسم کی گرمی کم کرنے والی سبزیاں قدرت کے دست ہنر کا بے مثال عطیہ ہیں۔ ہمیں ان کی قدر کرنا چاہیے اور انہیں اپنی روزمرہ کی غذا میں شامل رکھنا چاہیے تاکہ ہم ان کی غذائیت اور ان کے مفید طبی خواص سے مستفید ہوسکیں۔ یہ قدرت کا شکر ادا کرنے کا ایک آسان طریقہ ہے۔

بچوں کے نشوونما میں ساگ کی اہمیت

ساگ کے سلسلے میں یہ بات ہر شخص کے یاد رکھنے کے قابل ہے کہ ساگ اور دودھ بڑی حد تک ایک دوسرے کا بدل ہوسکتے ہیں۔ اور جہاں دودھ کی کمی ہو وہاں ساگ کے استعمال سے اس کی تلافی ہوسکتی ہے بچوں کے نشوونما میں بھی ساگ سے بہت مدد ملتی ہے اور اگر ان میں بچپن ہی سے ساگ اور سبزی کی رغبت پیدا کی جائے تو یہ عادت زندگی بھر ان کی صحت کی حفاظت کرتی ہے، بچے جب دودھ سے ٹھوس غذا کی طرف آنے لگتے ہیں اسی وقت سے انہیں نرم ساگ اچھی طرح پکا کر اور خوب حل کر کے دیے جاسکتے ہیں۔

سائنس کی روشنی میں پالک کے فوائد

قدرت نے اس میں فولاد کے اجزا شامل کر کے اس کی قدر و قیمت بڑھادی ہے۔ مقوی زود ہضم اور قبض کشا ہے جن لوگوں کو قبض کی شکایت اکثر رہتی ہو، انہیں پالک کا باقاعدہ استعمال کرنا چاہیے تاثیر کے لحاظ سے سرد تر ہے۔ گرم خشک طبیعت

والوں کے لیے بہت مفید ہے پتھری، یرقان، مالیخولیا اور گرمی کے بخاروں میں بھی فائدہ بخش ہے ماہرین تحقیق کے بعد اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ پالک میں فولاد اور کیلشیم (چونا) کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے فولاد خون بڑھاتا ہے اور جگر کی تقویت دیتا ہے چونا ہڈیوں کی ساخت کو مضبوط سخت اور پائیدار بناتا ہے جن لوگوں کے جسم میں خون کی کمی ہو، وہ اسے استعمال کریں کشتہ فولاد کھانے سے خون اتنا نہیں بڑھ سکتا جتنا پالک کے کھانے سے بڑھتا ہے۔

سبزی خوروں میں دل کے امراض کم ہوتے ہیں

ایک غذائی ماہر کے کہنے کے مطابق، چکنائی سے پاک ویجی ٹیرین خوراک سب سے اعلیٰ ہوتی ہے۔ کیوں کہ تازہ سبزیوں میں 70 فی صد پانی پایا جاتا ہے۔ جب کہ وہ چکنائی سے پاک ہیں۔ ہمارا مشاہدہ ہے کہ سبزی خوروں میں کینسر کے مریضوں کی تعداد بہت ہی کم ہے۔ کیوں کہ وہ ریشہ والی، اور کم چکنائی والی خوراک استعمال کرتے ہیں جب کہ کینسر عموماً موٹے اور سرخ گوشت کھانے والوں پر زیادہ حملہ آور ہوتا ہے۔

''انہوں نے مزید بتایا'' یورک ایسڈ اور کیلشیم کے اجتماع کے باعث معدہ میں بننے والی پتھریاں سبزی خوروں میں نہیں پائی جاتیں کیوں کہ وہ دودھ اور گوشت پروٹین کا استعمال نہیں کرتے۔ ایسے انسانوں میں ہائپر کولیسٹرول پایا جاتا ہے جو دل کے لیے نہایت مفید ہے۔ سبزی خوروں میں دل کے امراض بہت ہی کم ہوتے ہیں۔''

اپنی فطرت کی طرف لوٹ جانے کی خواہش ہی انسان کو سبزی خوری کی طرف مائل کر رہی ہے۔ مغربی دنیا کے انسانوں کی ایک بڑی تعداد محض صحت، کے مسئلہ کے باعث سبزی خوری پر مجبور ہوگئی ہے۔ اس تحریک کو کامیاب بنانے میں یوگا کے علاوہ مشرق کے مذہبی فلسفہ کی مغربی ذہنوں کو متاثر کرنے کی صلاحیت بھی کافی حد تک معاون ثابت ہوتی ہے۔

Scanned with CamScanner

بطور غذا ٹماٹر کے فوائد

☆ ٹماٹر گردوں کو فائدہ پہنچاتا اور گردے کی بیماریوں کو دور رکھتا ہے۔ ٹماٹر کا تازہ رس بہت ہاضم اور فائدہ مند ہے۔

☆ ٹماٹر کے اندر کا گودا اگر ایک گھنٹہ تک روزانہ چہرے پر لگا کر گرم پانی سے دھولیا جائے تو چہرے کا رنگ نکھر آتا ہے۔

☆ چند مہینے صبح کو ناشتے کے بجائے دو تازے ٹماٹروں کا رس پی لیا جائے تو غذائیت میں بھی کمی نہیں ہوتی اور جسم کا وزن کم ہوجاتا ہے۔

☆ چونکہ ٹماٹر میں وٹامن اے وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے اس لیے اس کے استعمال سے آنکھوں کی بینائی کو فائدہ پہنچتا ہے۔

☆ ایک گلاس ٹماٹر کے رس میں نمک اور پسی سیاہ مرچ ملا کر اگر روزانہ صبح کو پی لیا جائے تو پیٹ میں گیس، قبض، پیچش اور جگر کے فعل کو فائدہ پہنچتا ہے۔

جلد پر کھیرے کے اثرات

یہ خاص طور پر خواتین کی نزاکت اور جلد کی نفاست کو برقرار رکھتا ہے کیونکہ اس کے استعمال سے چہرے کی جلد تروتازہ رہتی ہے۔ گھروں اور بیوٹی پالروں میں اس کا ماسک استعمال کروایا جاتا ہے۔ زیادہ تر اس کو چھیل کر اس کے قتلے بنا کر چہرے پر کچھ دیر کے لئے چپکا دیا جاتا ہے۔ لیکن اس طرح بہت کم فائدہ ہوتا ہے کھیرے کے مدنی اجزا پانی اور ٹھنڈک چہرے کی جلد میں جذب ہو کر جلد کی عمر میں اضافہ کرتے ہیں۔ بیرونی طور پر استعمال سے قبل اگر اس کو فریج میں رکھ کر چند منٹ ٹھنڈا کرلیں پھر اس کو کدوکش کر کے اس آمیزے کو پورے چہرے آنکھوں اور گردن پر اچھی طرح پھیلا دیں، پندرہ بیس منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔ چہرے کی جلد اور ان کی قدرتی شادابی اور ان کی نزاکت قائم رکھنے کے لئے خاص طور پر گرمی کے دنوں میں اس سے بہتر ٹانک شاید دوسرا کوئی نہیں۔ اس کا ماسک چہرے کی خشکی کو ختم کر دیتا ہے، جلد پر

سلوٹیں اور جھریاں نمودار نہیں ہوں گی۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے کیل، مہاسے اور چھائیاں غائب ہوجاتی ہیں۔ کھیرے میں سلفر اور سیلی کون کے اجزاء کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے یاد رکھیں یہ عناصر آپ کے بالوں کی نشو ونما میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ چہرے کی شگفتگی اور بالوں کو پرکشش بنانے کے لئے گاجر، پالک، مولی اور سلاد کے پتوں کا جوس ملا کر روزانہ ایک گلاس پینا مفید ہے۔ اس طرح آپ کی جلد، جاذب نظر ہوجائے گی۔

گاجر ایک مفید اور خوش ذائقہ سبزی

گاجر کو عام جسمانی کمزوری دور کرنے، جگر کو طاقت دینے، خون بنانے، قلب و دماغ کو تقویت دینے، گھبراہٹ دور کرنے اور پرانے نزلہ، کھانسی حتیٰ کہ دمہ تک میں استعمال کروایا جاتا ہے، بینائی کمزور ہوجائے تو گاجر کا استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے کیونکہ اس میں حیاتین الف کی بڑی مقدار موجود ہے۔ گاجر کو، پیشاب لانے اور گردے اور مثانے سے پتھری کے اخراج کے لئے بھی استعمال کروایا جاتا ہے۔

دل کی کمزوری اور گھبراہٹ و اختلاج کے مریضوں کو چاہئے کہ وہ گاجر کو بھوبھل میں بھون لیں، (اوون سے بھی یہ کام لیا جاسکتا ہے) پھر اس بھنی ہوئی گاجر کی قاشیں کاٹ کر رات کو کھلے آسمان تلے رکھ دی جائیں تاکہ یہ شبنم سے اچھی طرح تر ہوجائیں۔ صبح سورج نکلنے سے قبل، گاجر کی ان قاشوں کو نوش کرلیا جائے۔ گھبراہٹ دور کرنے کے لئے گاجر کا مربہ استعمال کرنا بھی مفید ہے۔ روزانہ صبح نہار منہ یا شام چار یا پانچ بجے، دو تولہ سے لے کر پانچ تولہ تک گاجر کا مربہ، پانی سے دھو کر اور چاندی کا ورق لپیٹ کر کھالیا جائے۔

پودینہ بدہضمی اور ہیضہ کے لئے مفید ہے

☆ پودینہ کو مختلف سبزیوں میں کاٹ کر پکایا جاتا ہے۔

☆ بیسن میں ملا کر اس کی پکوڑیاں بنائی جاتی ہیں۔

Scanned with CamScanner

☆ دہی میں ڈال کر اس کا رائتہ بنایا جاتا ہے جو بہت خوش ذائقہ ہوتا ہے۔

☆ سلاد میں اس کی سبز پتیاں کچی استعمال کی جاتی ہیں۔

☆ پودینہ میں انار دانہ ملا کر اس کی چٹنی نہایت لذیذ، طاقت بخش اور ہاضم ہے۔

پودینہ سے فوائد حاصل کرنے کے لئے اسے کچا ہی استعمال کرنا چاہئے۔ پکانے سے اس کے بہت سے کیمیاوی اجزاء ضائع ہوجاتے ہیں۔ گرمی اور برسات کے موسم میں اس کا استعمال پابندی سے کرتے رہنا چاہئے یہ ہمیں بدہضمی اور ہیضہ وغیرہ کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

جلدی امراض کے لئے لیموں کے فوائد

اگر چہرے پر کالی پھنسیاں نکل آتی ہوں تو ان پر آدھے لیموں کا عرق ایک انڈے کی سفیدی میں ملا کر اُسے ہلکا سا گرم کرلیں۔ جب وہ گاڑھی ہوجائے تو پھنسیوں پر لگا کر اسے سوکھنے دیں۔ جب سوکھ جائے تو ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔

اگر چہرے پر بڑے بڑے مسامات ہیں تو ایک پھریری سے بڑے مسامات کی جگہ پر لیموں کا عرق لگادیجئے۔ لیموں کا عرق چہرے پر سے داغ صاف کرنے کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ اگر چہرے پر چیچک یا مہاسوں کے دانے ہیں تو کھٹے لیموں کا عرق، گاجر کا رس، کینو کا رس اور دودھ پر کی بالائی برابر برابر مقدار میں ملا کر داغوں پر پابندی سے کچھ دن لگایئے۔ اس سے داغ صاف ہوجائیں گے۔

☆☆☆☆☆

جڑی بوٹیوں سے علاج

جڑی بوٹیوں سے جدید ادویات کی تیاری

درخت ماحول کی دلکشی میں قدرتی رنگ پیدا کرتے ہیں۔ قدرتی ماحول انسانی ذہن کو جو تازگی عطا کرتی ہے، اسے شاید الفاظ میں بیان نہیں کیا جاسکتا۔ یہ سبزہ زار ماحول صرف ذہن کو تقویت ہی عطا نہیں کرتا بلکہ اعصاب کو پرسکون بھی رکھتا ہے۔ یہ قدرت کا اشارہ ہے کہ اس نے ان درختوں میں بھی بنی نوع انسان کے لیے شفا رکھی ہے۔ اس حقیقت کا ادراک رکھتے ہوئے ادویات سازی کی صنعت نے قدرتی جڑی بوٹیوں سے علاج کے لیے تحقیقات کا آغاز کیا اور اب نامور دوا ساز ادارے ایسے علاقہ جات کا رخ کر رہے ہیں، جہاں ہزاروں اقسام کی جڑی بوٹیاں بکثرت پیدا ہوتی ہیں۔

درختوں، پودوں اور جڑی بوٹیوں سے متعلق بنی نوع انسان کا علم صدیوں کے مشاہدے پر مبنی رہا ہے لیکن ٹیکنالوجی کے اس سنہرے دور میں ایسے جدید ذرائع بھی بروئے کار لائے جارہے ہیں، جن کے ذریعے بیش قدر جڑی بوٹیوں کے فوائد کی مکمل توثیق کردی گئی ہے۔ دنیا کے بیشتر علاقہ جات ایسے بھی ہیں جہاں روایتی طریقہ علاج ہی مرض کے خاتمے کا واحد ذریعہ ہے۔ دور دراز علاقوں میں آج بھی حکماء انہی جڑی بوٹیوں سے خطرناک امراض کا علاج کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر آسٹریلیا سے 1960 میل کے فاصلہ پر جنوب مغربی بحرالکاہل کے 332 جزائر پر مشتمل ملک، فجی، میں جڑی بوٹیوں کے ذریعے ہی امراض کا علاج کیا جاتا ہے۔ ٹیکنالوجی کے اس دور میں بھی ان جزائر کے افراد روایتی طرزِ زندگی کے مطابق زندگی بسر کرتے ہیں۔ قدرتی وسائل کی دولت سے بھرپور اس خطے میں علاج معالجے کے لیے جڑی بوٹیاں کثرت سے استعمال کی جاتی ہیں اور اب دنیا بھر کے دواساز ادارے ان جزائر کا رُخ

Scanned with CamScanner

کر رہے ہیں۔ دواساز اداروں کا یہ موقف ہے کہ اس ملک کے بعض علاقے ادویہ سازی کے لیے سونے کی کان ثابت ہوسکتے ہیں، یہاں پائے جانے والے بیشتر نایاب پودے، دواساز ادارے لے جاچکے ہیں، جن پر شب و روز کی تحقیق سے ان کی افادیت ثابت ہوئی ہے۔

'فجی' چونکہ بکھرے ہوئے جزائر پر مشتمل ملک ہے اس لیے دیگر علاقوں سے لوگ میلوں کا سفر طے کر کے یہاں پہنچتے ہیں تاکہ یہاں کے روایتی معالجین سے قدرتی علاج کروایا جاسکے۔ جنوبی بحر الکاہل کے جزائر پر جدید طبی سہولتوں کا فقدان ہے لہٰذا یہاں علاج معالجے کے لیے انہی جڑی بوٹیوں پر انحصار مقامی آبادی کے لیے ناگزیر ہے۔

دوا ساز اداروں کا کہنا ہے کہ ان جزائر پر موجود بارانی جنگلات میں فطرت اپنی رعنائیوں سمیت قائم و دائم ہے۔ جہاں ایسی نایاب جڑی بوٹیوں کی بہتات ہے کہ انہیں طبی خزانے کا نام دیا جاسکتا ہے۔ فجی کے مقامی باشندے فطری حسن سے مزین علاقوں میں فطری طرز حیات اختیار کرتے ہیں اور طبی مسائل کے حل کے لیے خود ادویات تیار کرتے ہیں۔ ایسی جڑی بوٹیوں کی باقاعدہ کاشت کی جاتی ہے جو جسمانی رسولیوں، ہاضمے کی خرابیوں اور ذیابیطس جیسے امراض کے مکمل خاتمے کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتی ہیں۔ یہاں استعمال ہونے والی ایک جڑی بوٹی اب جرمنی میں سکون آور دوا کے طور پر مقبولیت حاصل کر رہی ہے۔

ایک دور تھا جب جڑی بوٹیوں کی دولت سے بھرپور اس خطے میں صندل کی لکڑی کثیر مقدار میں پائی جاتی تھی لیکن ادویات سازی کے اداروں نے صندل کی لکڑی مختلف امراض کے لیے تیار کی جانے والی ادویات میں بکثرت استعمال کی ہے۔ طبی تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ شاید ہی کوئی ایسا مرض ہو جس میں صندل کی اس منفرد لکڑی سے مرض کی شدت میں کمی نہ آتی ہو۔ صندل کے علاوہ 'موکوسوئی' نام کے درخت کو بہت مقبولیت حاصل ہے۔ مذکورہ درخت کی چھال سے بلڈ پریشر، سر درد اور جلدی

امراض کا خاتمہ کیا جاتا ہے جبکہ صندل، دمہ، معدے کے مرض اور نظام تنفس سے متعلق امراض کے لیے شفایابی کی قوت رکھتی ہے۔

جڑی بوٹیوں سے ادویات کی تیاری نہایت ارزاں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ امریکا اور مغربی ممالک کے دوا ساز ادارے ایسے خطوں کا رُخ کر رہے ہیں جہاں جڑی بوٹیوں کی مختلف نایاب اقسام پیدا ہوتی ہیں۔ ان اداروں نے ادویاتی پودوں کی تلاش میں دنیا کے تاریک خطوں کو کھنگالنا شروع کر دیا ہے۔ بین الاقوامی سطح پر نامیاتی پودوں کی منتقلی جاری ہے، جسے ماحولیاتی ماہرین غیر قانونی قرار دے رہے ہیں۔ قدرتی علاقہ جات دواساز اداروں کے تصرف میں آ رہے ہیں اور اب شاید ہی کوئی دور دراز خطہ بچا ہو، جہاں ملٹی نیشنل ادارے سرگرم عمل نہ ہوں بہت سے ادارے تو اپنا پر تعیش ساز و سامان، شیمپو اور خوشبوئیں بنانے کے لیے بھی یہاں نصب لگاتی رہتی ہیں ایسے اداروں کی بھی کمی نہیں جو نایاب جڑی بوٹیوں کی اسمگلنگ ہی میں ملوث نہیں ہیں بلکہ مختلف حیاتیاتی اشیاء بھی چُرا رہی ہیں۔

قدرتی وسائل کی اس غیر قانونی منتقلی کے حوالے سے ایک ادارے نے اپنی رپورٹ میں انکشاف کیا کہ تیسری دنیا سے ہر سال تیس سے ساٹھ ارب ڈالر کے ادویاتی پودے اور مخصوص جڑی بوٹیاں امریکی دوا ساز اداروں میں تصرف میں جا رہی ہیں۔ اس حوالے سے یہ حقیقت بھی افسوسناک ہے کہ ان قیمتی قدرتی وسائل کی منتقلی کے عوض تیسری دنیا کے ممالک کو سوائے محرومی کے کچھ بھی حاصل نہیں ہو رہا مثلاً 80ء کی دہائی میں سائنسدانوں نے یہ سراغ لگایا کہ مڈغاسکر میں ایک ایسی جڑی بوٹی پائی جاتی ہے جو کینسر کے خلاف مفید ثابت ہوسکتی ہے، اس جڑی بوٹی کی افادیت کی حتمی توثیق کے لیے مسلسل تجربات کیے گئے بالآخر اس کا بطور دوائی استعمال شروع ہو گیا لیکن مڈغاسکر جیسے غریب خطے کو اس کا معاوضہ نہیں دیا گیا، تمام فوائد دوا ساز اداروں کو حاصل ہوئے۔ قدرتی وسائل کی بے دریغ چوری کے خاتمے کے لیے بین الاقوامی سطح پر کبھی بھی کاوشیں نہیں کی گئیں۔

Scanned with CamScanner

دنیا بھر کی تقریباً ہر سطح کی دوا ساز اداروں نے اعتراف کیا ہے کہ انہوں نے تقریباً مفت ذرائع سے حاصل کی گئی، نایاب جڑی بوٹیوں سے ایسی قیمتی ادویات تیار کیں، جنہیں خطیر قیمت پر دنیا بھر میں فروخت کیا گیا۔ یہاں پر ترقی پذیر ممالک کا المیہ ہے کہ وہ قدرتی وسائل سے مالا مال ہونے کے باوجود ان وسائل کے بہترین استعمال پر دسترس نہیں رکھتے۔

ایک جائزے سے معلوم ہوتا ہے کہ مغربی ممالک میں مختلف خطرناک بیماریوں کے علاج اور ان سے بچاؤ کے سلسلے میں جڑی بوٹیوں کو استعمال کرنے کے لیے وسیع پیمانے پر تدابیر کی جارہی ہیں۔ ماہرین نے باہمی اتفاق سے جڑی بوٹیوں کے تاثیر کی بابت یہ انکشاف کیا ہے کہ جڑی بوٹیاں انسانی خلیات تک میں تبدیلی لانے کا سبب بن سکتی ہیں۔

پسماندہ خطوں سے جڑی بوٹیوں کے حصول کی بابت ماہرین کا موقف ہے 'جڑی بوٹیاں مخصوص علاقوں میں ہی پیدا ہوتی ہیں جنہیں نئی جگہ کاشت نہیں کیا جاسکتا۔ جڑی بوٹیوں سے ادویات کی تیاری بنی نوع انسان کی فلاح کے لیے کی جاتی ہے اس ضمن میں منفرد نوعیت کے تجربات جاری ہیں، جڑی بوٹیوں کے ذریعے رعشے کی بیماری جوڑوں کے درد کے حیرت انگیز علاج دریافت ہورہے ہیں۔ یہ خوش آئند امر ہے کہ نباتاتی سائنسدان جڑی بوٹیوں پر انہماک سے تجربات کر کے سستے علاج مہیا کرنے کی تگ ودو میں مصروف ہیں۔

☆☆☆☆☆

جن سنکھ

حیات بخش بُوٹی

جن سنکھ کی امریکہ نے بھی بعد میں کاشت شروع کردی اور اب اپنی ضرورت پوری کرنے کے بعد 20 ملین ڈالر سالانہ زرمبادلہ اس بوٹی سے کمایا جاتا ہے۔ آج یہ چین، روس، امریکہ، کوریا اور جاپان میں کثیر مقدار میں کاشت کی جارہی ہے۔

ابتداء میں برطانوی انسائیکلوپیڈیا میں اسے بے کار گردانا گیا مگر بعد کے ایڈیشن میں اسے طاقت کا سرچشمہ لکھا گیا۔ پہلے روس، کوریا اور بلغاریہ کی لیبارٹریز میں اس پر تحقیقات کی گئیں جن سے پتہ چلا کہ جن سنکھ کے استعمال سے دل کی حرکات منظم رہتی ہیں۔ بلڈ پریشر طبعی حالت پر رہتا ہے اور دماغی صلاحیتیں بڑھ جاتی ہیں۔ اس کے بعد ایک امریکی سائنسدان سٹی فن فولڈر اس کی شہرت سے متاثر ہوئے انہوں نے خود بھی اسے استعمال کیا اور اپنے دوستوں میں بھی اسے تقسیم کیا۔ ان میں سے بیشتر کی رائے تھی کہ اس کے استعمال سے جسمانی طاقت میں اضافہ ہوا۔ جسم ہلکا رہا اور تکان نہیں ہوئی۔ ساتھ ہی نزلہ و زکام کے اثرات سے محفوظ رہے۔ چلسی کالج کے شعبۂ فارکو جینسی کے سربراہ پروفیسر ایڈورڈ شیلڈ نے اپنی رائے کا اظہار اس طرح کیا کہ میں اکثر تھک جایا کرتا تھا مگر جب سے جن سنکھ زیر استعمال ہے یہ کیفیت نہیں ہوئی۔

تحقیقات سے یہ بھی پتہ چلا ہے کہ جن سنکھ دل کے مریضوں کے لیے خصوصاً جنہیں دل کا دورہ پڑ چکا ہو اچھی طاقتور دوا ہے۔ ڈاکٹر لی، جو کہ امریکی محکمہ صحت سے متعلق ہیں اور چینی جڑی بوٹیوں پر تحقیقات کے کام پر مامور ہیں، ان کی رائے ہے کہ یہ بوٹی ان لوگوں کے لیے جنھیں دل کا دورہ پڑ چکا ہو مفید ثابت ہوتی ہے۔ چونکہ یہ قلب کو طاقت دینے کے ساتھ ساتھ اس کی حرکات کو بھی منظم کرتی ہے اور بڑھا ہوا بلڈ پریشر اعتدال پر آجاتا ہے۔ بلڈ پریشر کے ذیل میں یہ بات بھی مشاہدے میں آتی ہے کہ جن سنکھ کے استعمال سے ابتدا میں بلڈ پریشر کم ہوجاتا ہے اس کے بعد بڑھ جاتا

Scanned with CamScanner

ہے اور آخر کار اعتدال پر آجاتا ہے۔ خون میں بڑھے ہوئے کولسٹرول میں بھی یہ کمی کردیتی ہے۔

جن سنگ کی بڑی خوبی جنسی طاقت بحال رکھنا اور تھکاوٹ کا احساس نہ ہونے دینا ہے۔ جو لوگ اسے پابندی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں ان میں بڑھاپے کی علامات دیر سے شروع ہوتی ہیں۔ ذہنی کام کرنے والوں پر جب اس بوٹی کے اثرات کا جائزہ لیا گیا تو پتہ چلا کہ ان کا حافظہ بڑھ گیا، دماغی تکان کم ہوئی اور کسی ایک نقطہ پر اپنے ذہن کو دیر تک مرکوز رکھنے میں مدد ملی، جسمانی کام کرنے والوں میں نہ صرف کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوا بلکہ تکان بھی برائے نام ہوئی۔ نظامِ ہضم پر بھی بڑا خوشگوار اثر ڈالتی ہے چونکہ جگر کے فعل کو تیز کردیتی ہے۔ جن سنگ بیماری سے اُٹھے ہوئے کمزور لوگوں کے لیے ایک نعمت سے کم نہیں ان کی کمزوری بہت تیزی کے ساتھ دور ہوجاتی ہے اور اینٹی بائیوٹک کے مضر اثرات بھی رفع ہوجاتے ہیں۔ یہ بوٹی ذیابیطس کا علاج تو نہیں ہے مگر اس کے استعمال کے دوران خون میں شکر کا تناسب زیادہ نہیں بڑھ پاتا۔

جن سنگ مردوں کے ساتھ ساتھ عورتوں کے لئے بھی یکساں مفید ہے۔ خصوصاً سن یاس پر پہنچ کر عورتوں میں جسمانی ٹوٹ پھوٹ بہت تیزی کے ساتھ شروع ہوجاتی ہے، ایام بے قاعدہ ہوکر بند ہوجاتے ہیں طبیعت میں چڑچڑا پن اور افسردگی شروع ہوجاتی ہے۔ جلد شکن دار ہونے لگتی ہے جوانی سے یکا یک بڑھاپے کی حدود میں قدم رکھنا کوفت زدہ کردیتا ہے اس عمر اور حالات میں عورتوں کو جن سنگ استعمال کرائی گئی اور نتائج بڑے حوصلہ افزاء برآمد ہوئے۔ برطانیہ میں 29 جون 79ء کو ایک طبی اخبار میں یہ خبر شائع ہوئی کہ جن سنگ کے استعمال سے عورتوں میں جوانی عود کر آتی ہے۔ جرمنی میں بہتر عورتوں کو جن سنگ استعمال کرائی گئی۔ اور نتائج کا مطالعہ کیا گیا۔ ان میں سے اکثریت کے ایام کے معمولات درست ہوگئے۔ کمر کا درد اور اعصابی کھچاؤ جاتا رہا۔ سردرد اور ٹھنڈا پسینہ آنا دور ہوگیا اور ازدواجی زندگی خوشگوار ہوگئی عورتوں کے لیے

مناسب ہے کہ سن یاس تک پہنچنے سے پہلے ہی اس کا استعمال شروع کردیں اس طرح نتائج زیادہ اچھے برآمد ہوتے ہیں۔ سائنسدانوں کی رائے ہے ایک عمر کو پہنچ کر ایام کی بے قاعدگی اور بڑھاپے کی آمد کی وجہ مخصوص ہارمون کی کمی ہے جن سنگ کی یہ صفت ہے کہ جسم میں ہارمون کی پیدائش کو متوازن رکھتی ہے۔

جن سنگ کو ایک اور وجہ سے بھی دوسری بوٹیوں پر فوقیت حاصل ہے اور وہ یہ کہ کسی طرح بھی جسم کے لیے مضر نہیں ہے حتیٰ کہ مقررہ مقدار خوراک سے کئی گنا زیادہ بھی استعمال کرلی جائے تب بھی یہ نقصان نہیں پہنچاتی۔ دنیا کی تقریباً تمام صحت کی وزارتوں نے اسے بے ضرر قرار دیا ہے اور اس کے استعمال پر کوئی پابندی عائد نہیں کی، ایک سائنس دان نے دس گرام جن سنگ چوہیا کو استعمال کرائی جس کا اگر حساب لگایا جائے تو انسان کے لیے وہ مقدار خوراک 700 گرام بنتی ہے مگر اس کے باوجود کوئی مضر اثرات وہ نوٹ نہیں کرسکے۔ ہاں اگر اصل مقدار خوراک سے ایک ہزار سے لے کر پانچ ہزار گنا زیادہ مقدار میں استعمال کرائی جائے تو مضر اثرات ظاہر ہوتے ہیں وہ بھی صرف اس قدر کہ غنودگی بڑھ جاتی ہے دراصل جن سنگ مقوی و مسکن اعصاب ہے اور جہاں قوت و تسکین پیدا ہو رہی ہو وہاں غنودگی کا بڑھ جانا کوئی تعجب کی بات نہیں ہے جن سنگ کے بے ضرر ہونے کے لیے تو یہ دلیل ہی کافی ہے کہ یہ چار ہزار سال سے انسان کے زیر استعمال ہے۔ اگر یہ مضر صحت ہوتی تو اب تک متروک ہوچکی ہوتی اس کے برخلاف روز بروز اس کی مانگ میں اضافہ ہوتا جارہا ہے اب امریکہ جیسے ترقی یافتہ ملک میں جن سنگ کی چائے پینا ایک عام رواج بن گیا ہے۔

جن سنگ کے استعمال کے لیے کچھ مشورے دیئے گئے ہیں جو کہ درج ذیل ہیں، چونکہ دوا کتنی ہی بے ضرر کیوں نہ ہو اسے اصول و ضابطوں کے اندر رہ کر ہی استعمال میں لانا چاہیئے۔

☆ موسم کے لحاظ سے خزاں اور سرما اس کے استعمال کے لیے بہترین موسم ہیں۔

☆ جن سنگ کو ایک ماہ متواتر استعمال کرکے پھر ایک ماہ ناغہ کرکے دوبارہ شروع کرنا

چاہیے۔

☆ عمر کے لحاظ سے چالیس سال کی عمر سے تجاوز کر جانے والے حضرات اس کے صحیح حقدار ہیں۔

بیماری سے اُٹھے ہوئے نحیف وناتواں لوگوں کے لیے بھی یہ ایک نعمت ہے۔

☆ بیماری کے دوران اس کے استعمال سے گریز کرنا چاہیئے۔

جو لوگ پہلے سے قوی اور طاقتور ہوں وہ بھی اسے استعمال نہ کریں۔

☆ جب جن سنگ استعمال ہو رہی ہو تو دورانِ خون تیز کرنے والی، کیفین رکھنے والی چیزیں مثلاً چائے، کافی، کوکو، وغیرہ یا تو ترک کردی جائیں یا ان کا استعمال کم کردیا جائے۔

ہمارا ملک پاکستان اب تک اس حیرت انگیز طور پر مفید بوٹی سے محروم ہے۔ چند سال پہلے کوریا سے درآمد ہونا شروع ہوئی تھی۔ مگر بعد میں اس پر قانوناً پابندی لگا دی گئی پابندی کی وجوہات کا تو علم نہیں ہے چونکہ ان حالات میں جب کہ یہاں ادنیٰ سے ادنیٰ چیزیں کھلے عام درآمد ہو رہی ہیں اور بازاروں میں فروخت ہو رہی ہیں اس قدر مفید بوٹی کو روک دینے میں کیا مصلحت شامل ہوسکتی ہے یہ قیاس سے باہر ہے۔ جہاں تک میری معلومات کا تعلق ہے کسی اور ملک میں اس پر پابندی نہیں ہے، دوسرے سرکاری سطح پر اس نباتی سونے کی تلاش کا کام شروع کیا جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ ہم اسے تلاش نہ کرلیں چونکہ پاکستان کی وہ طویل سرحدیں جو چین سے ملی ہوئی ہیں بہت سی گراں قدر جڑی بوٹیوں سے مالا مال ہیں۔ اور چین میں یہ بوٹی کثرت سے پیدا ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اگر اسے کاشت کرنے کا منصوبہ بنایا جائے تو وہ آب و ہوا اور قدرتی ماحول ہمارے زرخیز ملک میں موجود ہے جس کی اس بُوٹی کو ضرورت ہے۔

☆☆☆☆☆

مرجورام

ایک شفا بخش جڑی بُوٹی

اُردو میں اس کا نام مروا ہے۔ مروا ایک خوشبو دار بوٹی ہے جس کا قد 30 سے 60 سینٹی میٹر اونچا ہوتا ہے۔ اگرچہ یہ ایک سدا بہار پودا ہے لیکن اس کی کاشت سالانہ اور موسمی پودے کی طرح کی جاتی ہے۔ اس کے پتے چھوٹے، دونوں طرف سے روئیں دار، سبز اور پھول سفید چھوٹی شاخوں کے سروں پر کھلتے ہیں۔ مروا کے خشک پتے پھولوں کی ڈوڈیوں سمیت یا ان کے بغیر دوا کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ کیونکہ ان میں ہی طبی خواص پائے جاتے ہیں۔ اس کا ذائقہ مسالے دار، ہلکا سا تیز اور ترش ہوتا ہے۔ خشک بوٹی کا رنگ ہلکا سبز ہوتا ہے جس میں خاکستری جھلک پائی جاتی ہے۔ پتوں اور پھولوں کی ڈوڈیوں سے عملِ کشید کے ذریعے اڑ جانے والا تیل حاصل کیا جاتا ہے جسے میٹھا مروا کہتے ہیں۔ خشک بوٹی میں تازہ بوٹی کی نسبت زیادہ جوہر ہوتا ہے۔ یہ جوہر یا تیل زردی مائل سبز، زرد یا بے رنگ بھی ہوتا ہے۔ مہک پودینہ یا جائفل سے ملتی جلتی ہے۔

طبی خواص اور استعمال

میٹھا مروا محرک اور مقوی دوا ہے۔ اس کے پھول اور بیج رطوبتیں اور اخراج خون روکنے کے کام آتے ہیں۔

زکام

سورج کی تپش سے گرم کی ہوئی بوٹی زکام دور کرتی ہے۔ س کے جوشاندے یا چائے سے جسم کے پسینے کے مسام کھل جاتے ہیں اور غدود متحرک ہوجاتے ہیں۔ یہ انفلوئنزا میں تھوڑی مقدار میں لی جائے تو خشک اور اکڑی ہوئی جلد کو معمول پہ لانے میں مدد دیتی ہے۔

دمہ

یہ بوٹی ناک کی نسیجی بافتوں اور ہوا کی نالیوں سے بلغم کو تحلیل کر کے خارج کرنے میں موثر ہے۔ چنانچہ دمہ میں سکون بخشتی ہے۔

خواتین کی بیماریاں

مروا کا جوشاندہ پلانے سے خواتین کے حیض میں کمی اور بے قاعدگی دور ہو جاتی ہے۔ بچوں کو دودھ پلانے والی خاتون کو یہی جوشاندہ پلایا جائے تو ان کے دودھ کی مقدار اور بہاؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

نظام ہضم کی بیماریاں

مروا فساد ہضم اور نظام ہضم کی بیماریوں کے علاج کے لیے بھی اکسیر ہے۔ یہ معدے سے گیس کو خارج کرتی ہے۔ اس کے خشک پتوں اور پھولوں کی ڈوڈیوں کو گرم کر کے تھیلی سے معدے کی ٹکور کرنے پر قولنج میں آرام ملتا ہے۔ مروا کا تیل بھی گرم کر کے اسہال کے مرض میں معدے پر ٹکور کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

جلدی بیماریاں

مروا کا تیل بیرونی استعمال پر جلد کی بیماریاں دور کرتا ہے۔ موچ، خراش، جلد کو ایسی چوٹ آئے جس میں جلد کا رنگ بدل جاتا ہے مگر جلد پھٹتی نہیں، پٹھوں کی اینٹھن اور مفلوج اعضا پر یہ تیل ملنے سے شفا ملتی ہے۔ یہی تیل دانت کا درد بھی دور کرتا ہے۔

☆☆☆☆☆

اسپغول

اس کے بیج بہت سے امراض کے لئے اکسیر ہیں

قدرت نے اس وسیع و عریض دنیا میں ایسے بے شمار پودے اور جڑی بوٹیاں پیدا کی ہیں جن میں متعدد امراض کو دور کرنے کی حیرت انگیز صلاحیت پائی جاتی ہے۔ ''اسپغول'' کا شمار بھی ایسے ہی ''مسیحا'' قسم کے پودوں میں ہوتا ہے جس کے ننھے منے بیج، سخت تکلیف دہ امراض سے، انسان کو نجات دلانے کی حیران کن تاثیر رکھتے ہیں۔ یہ نباتی دوا نہ صرف پیچش اور قبض کو ختم کر دیتی ہے بلکہ معدے اور آنتوں کے زخموں کو ٹھیک کرنے کی صلاحیت بھی رکھتی ہے اس کے علاوہ اُسے مثانے کی گرمی اور پیشاب کی جلن میں بھی استعمال کیا جاتا ہے اور سخت رسولیوں کو گھلانے اور جوڑوں کا درد دور کرنے میں بھی یہ بے حد کارآمد ثابت ہوتی ہے۔ آج کے جدید دور میں جبکہ جسم کو پُرکشش اور اعضاء کو متناسب بنانے کا شعبہ باقاعدہ پیشے کی حیثیت اختیار کر گیا ہے۔ ''اسپغول'' کی اہمیت پہلے سے زیادہ بڑھ گئی ہے اور آپ کو جسمانی موزونیت عطا کرنے اور موٹاپے سے نجات دلانے میں بھی یہی قدرتی دوا خدمات انجام دے رہی ہے۔

اسپغول کے انہی فوائد کے پیش نظر اس کے بیجوں کا استعمال زمانہ قدیم سے ہوتا آیا ہے۔ یونانی طبیب اس کی اہمیت سے واقف تھے، اسی طرح مسلمان حکماء اور اطباء نے بھی مختلف امراض میں اُسے استعمال کیا ہے۔ اسپغول کا پودا ہندوستان کے بیشتر علاقوں، مشرقی و مغربی پنجاب، سندھ اور ایران میں بڑے پیمانے پر پیدا ہوتا ہے اور اس کی کاشت بھی کی جاتی ہے۔ اب دنیا کے بیشتر ممالک میں طب جدید کے ماہرین بھی کئی بیماریوں کے علاج کے لیے اسپغول تجویز کرنے لگے ہیں۔ ترقی یافتہ ملکوں میں اس پودے پر اعلیٰ درجے کی تحقیق ہو رہی ہے اسپغول کی اس مقبولیت کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ یہ بالکل بے ضرر دوا ہے اور بہت زیادہ مقدار میں یا زیادہ عرصہ تک

Scanned with CamScanner

استعمال کے باوجود اس کی وجہ سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔

''اسپغول'' کو ''اسپغول'' کیوں کہتے ہیں۔ اس کی وجہ بڑی دلچسپ ہے۔ ''اسپغول'' دراصل فارسی زبان کا لفظ ہے جو دو الفاظ سے مل کر بنا ہے یعنی، اسپ' اور ''غول'' کا لفظ ''کان'' کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ چونکہ اس پودے کے بیج کی شکل گھوڑے کے کان سے مشابہ ہوتی ہے اسی لیے اس کا نام ''اسپ غول'' رکھ دیا گیا۔ انگریزوں نے اسی نام کا تلفظ قدرے تبدیل کر کے اُسے ''اسپاگولا'' کہنا شروع کردیا۔

اسپغول کے بیج بہت چھوٹے ہوتے ہیں۔ ان کی لمبائی ایک انچ کے دسویں حصہ کے اور چوڑائی ایک انچ کے بیسویں حصہ کے برابر ہوتی ہے۔ ان کی رنگت سرخی مائل ہوتی ہے۔ ان کی محدب سطح پر ایک سیاہ داغ ہوتا ہے۔ یہ ''اسپغول تاب'' کہلاتا ہے۔ بیج کے اُوپر سفید رنگ کا باریک خول چڑھا ہوتا ہے جسے الگ کرلیا جاتا ہے۔ یہی خول اسپغول کا چھلکا یا بھوسی کہلاتا ہے۔ اسپغول کے بیج اور چھلکے دونوں ہی، مختلف امراض کے علاج میں استعمال کئے جاتے ہیں۔

اسپغول بطور دوا کھلایا بھی جاتا ہے۔ اور بطور مرہم اُسے بیرونی طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ پہلے ہم ان امراض کا ذکر کریں گے جن میں اسپغول کو بطور دوا کھلایا جاتا ہے۔ اس ضمن میں ایک بات کا خیال رکھنا چاہیے۔ اگر معالج آپ کو اسپغول کے بیج کھانے کی ہدایت کرے تو ان بیجوں کو چبانے کی غلطی بھی نہ کیجئے۔ ہمیشہ ان بیجوں کو چبائے بغیر ثابت حالت میں ہی نگل لینا چاہیئے۔ دراصل ان بیجوں پر جزچھلکا چڑھا ہوتا ہے اس میں ایک طرح کا لعاب دار مادہ موجود ہوتا ہے۔ جب آپ سالم بیج کو نگل لیتے ہیں تو معدہ میں پہنچ کر اس بیج پر موجودہ چکنائی یا لعاب الگ ہوجاتا ہے اور بقیہ حصہ اجابت کے ساتھ ثابت حالت ہی میں خارج ہوجاتا ہے۔ بیج پر موجود چکنائی آپ کو معدہ کے امراض سے نجات دلائے گی۔ اگر آپ بیج کو چبا کر یا کوٹ کر کھائیں گے تو وہ بہت سارے ایسے ناہموار اور سخت ٹکڑوں میں تقسیم ہوچکا ہوگا

جن کے کنارے بلیڈ کی سی دھار کے ہوں گے۔ یہ نوکیلے اور سخت ٹکڑے آپ کی آنتوں میں پہنچ کر اپنی وہ کاروائی کریں گے جو ان کا حق ہے! یعنی یہ آپ کی نرم آنتوں میں چبھ کر خراش پیدا کریں گے اور بجائے فائدے کے اُلٹا نقصان ہوگا۔

اگر معالج نے آپ کے لیے اسپغول کے بیجوں کا چھلکا تجویز کیا ہے، جسے عام طور پر ''اسپغول کی بھوسی'' کہا جاتا ہے تو اس سلسلہ میں اس بات کا خیال رکھئے کہ آپ جو ''بھوسی'' خریدیں اُسے سفید رنگ کے چھلکوں کی شکل کا ہونا چاہیئے۔ باریک سفوف اور آٹے کی طرح کی بھوسی قابلِ اعتبار نہیں ہے۔ بعض اوقات اس میں ملاوٹ بھی ہوتی ہے۔ بھارت سے درآمد شدہ بھوسی بازار میں دستیاب ہے جو قدرے گراں قیمت تو ہے لیکن اس کا معیار اچھا ہے۔ بہت سے دوا ساز ادارے بھی اسپغول کی بھوسی صاف کر کے سر بند ڈبوں میں فروخت کرتے ہیں لیکن اس بھوسی کو کچھ دن رکھنے سے اس میں کیڑے پیدا ہوجاتے ہیں اس لیے کسی مستند اور بڑے ادارے سے جاری ہونے والی بھوسی خریدنی چاہیئے۔

اب آیئے ان امراض کی بات کرتے ہیں جن میں اسپغول کو بطور دوا کھلایا جاتا ہے۔

پیچش اور قبض

اسپغول میں یہ حیرت انگیز خصوصیت ہے کہ یہ جہاں پیچش اور دستوں میں مفید ہے وہیں قبض کو دور کرنے کا باعث بھی بنتا ہے۔ عام طور پر لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ اسپغول کھانے سے قبض ہوجاتا ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں ہے۔ قبض کی صورت میں ہوتا یہ ہے کہ فضلہ بہت سخت ہو کر سدوں کی شکل اختیار کرلیتا ہے اور آنتوں کی دیواروں کے ساتھ چپک جاتا ہے۔ آنتیں حرکت کر کے اُن سدوں کو خارج کرنے کی کوشش کرتی ہیں لیکن ناکام رہتی ہیں اور زور پڑنے سے آنتوں کی سفید لعاب دار رطوبت، ''آؤں'' کی شکل میں اجابت کی جگہ خارج ہوتی رہتی ہے۔

Scanned with CamScanner

اسپغول میں یہ خوبی ہے کہ ایک طرف تو اس کا لعاب آنتوں کی خشکی دور کر کے ان میں پھسلن پیدا کر دیتا ہے۔ دوسری طرف یہ آنتوں میں جا کر پھول جاتا ہے اور اس کی مقدار کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ یہ پھولا ہوا اسپغول جب فضلہ کی صورت میں جسم سے خارج ہوتا ہے تو اپنے ساتھ، سدوں کو بھی لے کر نکلنے کی کوشش کرتا ہے اور اس کی چکناہٹ اس عمل میں مدد دیتی ہے۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ آنتوں کی دیواروں سے چپکے ہوئے سدے خارج ہو جاتے ہیں اور آنتوں کی بے چینی دور ہو جاتی ہے۔

پیچش کے مرض میں تیز، خراش پیدا کرنے والے مادے آنتوں میں اذیت پیدا کر دیتے ہیں۔ اسپغول اُن مادوں میں مل کر ان کی تیزی کو کم کر دیتا ہے اور جسم سے باہر فضلے کی صورت میں خارج ہوتے ہوئے ان مادوں کو بھی ساتھ لے جاتا ہے۔

اسپغول، قبض کی ان حالتوں میں بھی مفید ہے جب آنتوں میں خشکی پیدا ہوگئی ہو یا غذا میں ریشہ دار چیزوں کی کمی کی وجہ سے فضلہ کی مقدار کم بن رہی ہو۔ قبض اگر پرانا ہو تو اسپغول ثابت، کھانے کے دو چمچے بھر، نصف پیالی پانی میں ملا کر لیں اور رات کو سونے سے قبل پی لیں۔ پانی میں ملا کر پینے سے یہ فائدہ ہے کہ اسپغول منہ میں چپکتا نہیں ہے۔ اس نسخہ کو پچیس دن یا جتنے دن تک ضرورت ہو استعمال کیا جاسکتا ہے۔

☆☆☆☆☆

ڈیجی ٹیلس (Degitalis)

(طبی نوعیت کی جڑی بوٹی)

جڑی بوٹیوں کی ادویات میں بہت اہمیت ہے مگر عام طور پر ہمیں اس کا علم نہیں اور یہ نالج حاصل ہونا ضروری ہے۔

ڈیجی ٹیلس کو فاک سگلو بھی کہتے ہیں۔ یہ سدا بہار پودا تین سے پانچ فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پتے چوڑے اور بیضوی شکل کے ہوتے ہیں جن پر موٹی موٹی رگیں اور نرم روئیں ہوتیں ہیں۔ پتے نیچے سے سرخ اور اوپر سے سبز ہوتے ہیں۔ اس پودے کے پھول سفید اور ارغوانی رنگ کے ہوتے ہیں۔ یہ پھول لمبی ٹہنی پر گچھے کی صورت میں کھلتے ہیں۔ ان کی آمد کا زمانہ ماہ جون کا ہے۔

اس کے اہم اجزاء ہیں: گلائیکو سائیڈز جن میں تین بہت معروف ہیں 1- ڈیجی ٹاکسن 2- جائی ٹاکسن اور جائی ٹالین۔ یہ تینوں دل کی شریانوں کی کارکردگی کو موثر بناتے ہیں۔ اس پودے کے بیجوں میں ایک گاڑھا نباتاتی تیل مخصوص ذائقہ کے ساتھ پایا جاتا ہے۔ پتوں میں خوشبو ہوتی ہے۔ یہ پتے کھانوں میں گارنش کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔

طبی خصوصیات

شفا بخش قوت

اس کے پتوں سے تیار شدہ ٹنکچر غیر ممالک سے درآمد کرنے پر پرانا ہو جاتا ہے اور اپنی تاثیر کھو بیٹھتا ہے۔ اس لئے برصغیر میں بنایا جانے والا اس کا ٹنکچر زیادہ موثر اور عمدہ ہے۔

امراض قلب

یہ دل کی بیماریوں کے علاج کی دواؤں میں شامل کیا جاتا ہے۔ دل کی شریانوں

Scanned with CamScanner

کے بند ہونے کی صورت میں یہ دل کی کمزوری کو دور کرتا ہے اور دل کے پٹھوں کی بافتوں کو توانائی دیتا ہے۔ اس کا استعمال دل کی arteries میں خون کا بہاؤ بڑھاتا ہے۔ جس کی وجہ سے دل کی نشوونما بڑھ جاتی ہے۔ جب دل کی بیماری میں خون کی گردش سست پڑ جاتی ہے اور بدن میں پانی کا اجتماع بڑھ جاتا ہے تو یہ جڑی بوٹی دل کے فعل کو باقاعدہ بناتی ہے۔

گردے کی خرابیاں

یہ گردوں کو خون کی مقدار بڑھا کر پیشاب میں اضافہ کرتا ہے اور اس طرح گردوں کی رکاوٹیں دور ہو جاتی ہیں۔ وہ نارمل کام کرنے لگتے ہیں۔

زخم اور جلی ہوئی جلد

جلی ہوئی اور زخموں کے علاج کے لئے اسے کئی قسم کے مرہموں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جل جانے کی صورت میں ڈیجیٹیلس تیزی سے متاثر ہونے والے خلیوں کو صحت مند کرتا ہے۔

طریقہ استعمال اور خوراک

اس جڑی بوٹی کا استعمال عام طور پر گولیوں کی صورت میں ہوتا ہے۔ اسے سفوف اور ٹنکچر کی شکل میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ایلوپیتھی میں اس کے انجکشن بھی ہوتے ہیں۔ یہ دوا ڈاکٹر کے کہنے پر لینا چاہیے ورنہ اس کے مضر اثرات پڑتے ہیں جیسے بینائی کا متاثرہ ہونا، متلی، غنودگی، تھکاوٹ وغیرہ۔

☆☆☆☆☆

RHUBARAB

(ریونو چینی)

ربارب بھی ایک طبی اہمیت کی جڑی بوٹی ہے۔ اس کے ڈنٹھل موٹے، پتے پالک جیسے لیکن لمبوترے اور نوک دار ہوتے ہیں۔ جڑ زرد رنگ کی موٹی اور گداز ہوتی ہے۔ ربارب کا اصل وطن مشرقی روس ہے۔ یہ ان قدیم ترین جڑی بوٹیوں میں سے ہے جن کا ذکر چینی ماہرین نباتات نے 27 سو سال قبل مسیح میں کیا تھا۔ اب یہ محدود پیمانے پر برصغیر اور افریقہ میں بھی کاشت کی جاتی ہے۔

کیمیائی تجزیہ

ربارب کے ڈنٹھلوں میں رطوبت ، پروٹین، چکنائی، ریشہ، معدنیات اور کاربوہائیڈریٹس کافی تعداد میں پائے جاتے ہیں۔ معدنی اور حیاتی اجزاء کیلشیم ، فاسفورس ، آئرن اور وٹامن سی پر مشتمل ہیں۔ اس میں کیلوریز 26kj ہوتی ہیں۔ اس جڑی بوٹی کی زیر زمین ڈنٹھلوں میں بنیادی ہربل تیل یوجینول ہے جس سے ایک خاص قسم کی تارپین الکوحل تیار کی جاتی ہے اور میتھائل ہسپٹائل کیٹون بھی ہوتے ہیں۔

طبی فوائد

یہ تیز بو اور تلخ ذائقے کا ہوتا ہے۔ اس کو رطوبتوں کے اضافے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پیشاب کی رکاوٹ بھی دور کرتا ہے۔

قبض

ایلوپیتھی میں ان کا استعمال زیادہ تر بچوں کے امراض کے سلسلے میں ہوتا ہے۔ اس میں چونکہ ٹینین پائے جاتے ہیں اس لئے یہ جلاب کے بعد قبض کی کیفیت پیدا کرنے کے لئے استعمال ہوتی ہے۔

Scanned with CamScanner

اسہال

اس کی قبض کی تاثیر کی وجہ سے حکمت میں اسے اسہال میں بطور خاص استعمال کیا جاتا ہے۔ آنتوں میں سوزش پیدا کرنے والے اسہال میں اس کے استعمال سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

بچوں کی بیماریاں

یہ گھریلو علاج کے طور پر سمجھا جاتا ہے۔ یہ بچوں کے نظام ہضم میں پیدا ہونے والی رطوبتوں کو دور کرتا ہے۔ بچوں کے معدوں میں جب بدہضمی کی بدولت اسہال کی کیفیت پیدا ہو۔ معدے میں تیزابیت بڑھ جائے تو اس کا استعمال اسہال روکتا ہے اور معدے کی تیزابیت کو ختم کرتا ہے۔ اس کی خوراک 2 سال تک کے بچوں کیلئے ایک گرام ہے۔

☆☆☆☆☆

کاسنی

ایک زوداثر جڑی بوٹی

گھر میں کوئی بھی بیمار پڑے اور آپ کی نانی اماں اپنی روایتی جڑی بوٹیوں کا شربت لے کر آپ کے سرہانے آموجود ہوتی ہیں چاہے وہ معمولی سا نزلہ ہی کیوں نہ ہو۔ لیکن سوال یہ ہے کہ کیا ان معمولی قسم کی بے ضرر سی جڑی بوٹیوں کا یہ عرق جسے کھانوں کو خوشبودار بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ کسی بھی بیماری کے خلاف اکسیر ثابت ہوسکتا ہے؟ آپ یقین کریں یا نہ کریں قدرتی جڑی بوٹیاں اپنا اثر فوراً دکھاتی ہیں۔ نازک ٹہنیوں والے یہ چھوٹے چھوٹے پودے جو ایک مرتبہ پھول دینے کے بعد مرجھا جاتے ہیں اپنے طبی خواص کے باعث زمانہ قدیم سے جانے پہچانے جاتے ہیں۔

مثال کے طور پر کاسنی (چکوری) ہی کو لے لیں۔ کہا جاتا ہے کہ قدیم مصری بھی اسے دوا کے طور پر استعمال کیا کرتے تھے۔ ہندوستان میں بھی قدیم یونانی اور آیورویدک طبی طریقہ علاج میں اس کا تذکرہ ملتا ہے۔ یہ جلدی بیماریوں کے لئے استعمال ہوتا تھا۔ جلد کو غذائیت بہم پہنچاتا ہے اور اسے بطور ٹونر استعمال کیا جاتا ہے۔

کاسنی کی پتیوں کا تجزیہ کرنے کے بعد معلوم ہوا کہ اس کے اندر پانچ فیصد کاربوہائیڈریٹس، دو فیصد پروٹینز، تھوڑی سی مقدار میں چکنائی اور ریشہ، بعض معدنیات (کیلشیم، فاسفورس اور آئرن) اور وٹامنز اے، بی اور سی پائے جاتے ہیں۔

لیکن طب میں کاسنی کے زوداثر ہونے کی وجہ اس کے اندر پائے جانے والے ''گلائیکوسیڈیک'' مرکبات ہیں۔ مثال کے طور پر اس کے پھولوں کے اندر پائے جانے والا ''گلوکوسائیڈ چیکورین۔''

کاسنی کے بیجوں کے اندر دوسرے قسم کے مرکبات پائے جاتے ہیں جس کے باعث اس کا ذائقہ شدید تلخ ہوجاتا ہے۔ اس کی جڑوں میں بعض نمکیات پائے جاتے

Scanned with CamScanner

ہیں (جیسے پوٹاشیم سلفیٹ)۔ اس کے علاوہ بعض ہاضم ریشے بھی ہوتے ہیں۔ یہ تمام اجزاء امراض جگر کے لئے بڑے فعال ہیں اور اسی لئے جگر کے تمام شربتوں میں انہیں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ تمام ہی شربت کاسنی کے رس پر مشتمل ہوتے ہیں اور اگر ان کے دو دو چمچے دن میں دو مرتبہ پئے جائیں تو یہ حیرت انگیز طور پر اپنا اثر دکھا کر مریض کو صحت یاب کر دیتے ہیں۔

دوسری جڑی بوٹیوں کے ساتھ ملا کر دینے سے کاسنی جگر کے کسی بھی مرض میں اکسیر کا کام دے سکتی ہے۔ مثلاً، جگر کی سست کارکردگی، فضلہ کے اخراج میں نقص یہاں تک کہ یرقان میں بھی بہت مفید ہے۔ کاسنی کا عرق چاہے گھر میں کشید کریں یا مارکیٹ سے ''جانڈیکس'' کے نام سے خریدیں۔ ایک ایسا ٹانک ہے جو جگر اور پتہ کو مزید فعال بناتا ہے۔

بڑھی ہوئی تلی کا علاج بھی کاسنی سے کیا جا سکتا ہے۔ کڑوی ہونے کے باوجود اسے دوسری سبزیوں کے ساتھ پکا کر یا سلاد کے ساتھ کچا بھی کھایا جا سکتا ہے۔ ہندوستان میں کاسنی کے پتوں کو میتھی یا پالک کی طرح پکا کر کھایا جاتا ہے۔ کاسنی جسم کے زہریلے مادے کو خارج کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے اندر پائے جانے والے ریشے جلاب کا کام دیتے ہیں۔ اس کے صرف پتے ہی کھانے سے پیچیدہ قسم کا قبض بھی دور ہو جاتا ہے۔

کاسنی کے عرق کو اگر گاجر اور اجوائین کے عرق کے ساتھ ملا کر پیا جائے تو سانس کی نالی کے امراض کو دفع کرتا ہے اور دمہ کے مریضوں کو فائدہ کرتا ہے۔ اس کے علاوہ کاسنی کی جڑ کو خشک کرنے کے بعد پاؤڈر کر کے اور کڑواہٹ کم کرنے کے لئے شکر یا شہد کے ساتھ ملا کر کھانے سے بھی دمہ کو افاقہ ہوتا ہے۔

اجوائین اور اجمود کے ساتھ ملا کر کھانے سے کاسنی آئرن سپلائی کرنے کا ایک ذریعہ بن جاتی ہے۔ اور اس لئے آیورویدک طریقہ علاج میں انیمیا (خون کی کمی) دور کرنے کے لئے اسے ٹانک کے طور پر تجویز کیا جاتا ہے۔ جن خواتین کا ماہواری کے

دنوں میں بہت زیادہ خون بہہ جاتا ہے انہیں بھی کاسنی کے بیجوں کا پاؤڈر شکر کے ساتھ ملا کھانے کو تجویز کیا جاتا ہے۔ کاسنی وٹامن اے کا ایک بڑا ذریعہ ہے اور یہ آنکھوں کو روشن رکھتا ہے۔ کاسنی، اجوائین، اجمود اور گاجر کو ایک ساتھ پانی میں اُبال کر اور اُسے چھان کر اگر باقاعدہ پیا جائے تو بڑی حد تک آنکھوں کی کمزوری دور ہو جاتی ہے اور نظر بحال ہو جاتی ہے۔

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

سونف

اب دوسری مثال ایک اور معمولی سی نبات کی لے لیں جسے عرف عام میں سونف کہا جاتا ہے۔ ہر ہوٹل میں کھانے کے بعد عموماً سونف پیش کی جاتی ہے کیونکہ یہ ہاضمہ کا کام دیتی ہے۔سونف بھی ایک جڑی بوٹی کا بیج ہے جسے بادیان کہتے ہیں اور سونف کا طبی نام ”تخم بادیان“ ہے۔اسی لئے اسے پان میں پان مسالہ کے طور پر بھی استعمال کرتے ہیں۔اس کے علاوہ میٹھی سونف بھی کھائی جاتی ہے۔

سونف میں مندرجہ ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں: پروٹین، چکنائی، ریشہ، ایسنشیل آئل، اسٹارچ، شکر اور چولین۔ یہ تمام اجزاء تقطیر یا (ڈسٹیلیشن) کے ذریعہ حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ اسے گیس اور ریاح دور کرنے کی خاصیت کے باعث کافی اہمیت دی جاتی ہے۔سونف کے عرق کو ادرک، زیرہ اور سیاہ مرچ کے ساتھ اُبال کر اس کے پانی کو جلاب کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔سونف ان بچوں کو بڑی آسانی سے کھلائی جاسکتی ہے جو بدہضمی یا گیس کا شکار ہوں۔ یہاں تک کہ دو سال سے چھوٹے بچوں کو بھی سونف کا عرق دودھ میں ملا کر بلا خوف تردد دیا جاسکتا ہے۔مشہور معروف گرائپ واٹر میں بھی سونف کا عرق شامل ہوتا ہے۔

اگر پانی اور دودھ دونوں ہی آپ کو موافق نہیں آتے تو پھر سونف کی چائے پی کر دیکھیں۔ جو بے خوابی کے مرض کے لئے اکسیر ہے۔ درحقیقت ہر بل چائے کے پیکٹوں میں تھوڑی سی مقدار میں سونف بھی شامل ہوتی ہے۔سونف کی چائے تیار کرنے کے لئے پانی کے اُبلتے ہوئے دو کپوں میں ایک چائے کا چمچہ سونف ڈال دیں اور اگر دل چاہے تو اس میں چائے کی پتی بھی شامل کردیں۔ پھر اسے اُبال لیں یا چند منٹ تک ڈھانک کر رکھ دیں۔ اب اس میں شکر اور دودھ ملا کر چائے کی طرح پئیں۔سونف سخت کھانسی اور بلغم کو روکنے میں بھی استعمال ہوتی ہے۔اس کے علاوہ سانس کی نالی اور پھیپھڑوں کی بیماریوں کے لئے بھی مفید ہے۔ اسی لئے دمہ کے

مریضوں کے لئے یہ تجویز کی جاتی ہے۔

سونف کی ٹھنڈک پہنچانے کی تاثیر آنکھوں کے لئے بھی مفید ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ آنکھوں میں پانی اُتر آنے والے مریضوں کے لئے سونف بہت فائدہ مند ہے۔ ایک چمچہ بھر سونف روزانہ کھانے سے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔ ایک چمچہ سونف کا پاؤڈر اور ایک چمچہ دھنیا پاؤڈر کے ساتھ تھوڑی سی شکر ملا کر سفوف بنالیں اور دن میں دو مرتبہ صبح شام کھائیں تو آنکھوں کا عدسہ شفاف ہوجاتا ہے۔اس کی دھند دور ہوجاتی ہے اور نظر تیز ہوجاتی ہے۔ اس کے علاوہ بادیان و دیمک اور جوئیں مارنے کے کام میں بھی لایا جاتا ہے۔ جراثیم کش خاصیت رکھنے کے باعث اسے کلی کرنے اور غرارہ کرنے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ کیک، بسکٹ، مٹھائیوں اور پڈنگ میں سونف کا استعمال عام ہے۔اس کے علاوہ سونف پر مسالہ کا ایک ضروری حصہ ہے اور اسے کری پاؤڈر میں عام استعمال کیا جاتا ہے۔

ان جڑی بوٹیوں کی فہرست بڑی طویل ہے۔ اس میں سے ہر ایک طبی نقطہ نظر سے حیرت انگیز خواص کی مالک ہے۔ آج جبکہ ایلوپیتھی امراض کے دفع کرنے میں ناکامی ثابت ہو رہی ہے۔ اگر ان قدرتی بوٹیوں سے استفادہ کی کوشش کی جائے تو ہمارے بہت سے مسائل حل ہوسکتے ہیں۔ شاید ہماری نانیوں اور دادیوں کے نسخوں کی اہمیت اس سے کہیں زیادہ ہے جتنی ہم انہیں دیتے ہیں۔

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

اجوائن

صدیوں سے اس کا استعمال کیا جارہا ہے

اجوائن جسے فارسی میں نانخواہ، انگریزی میں تھائم اور ہم اجوائن کے نام سے پکارتے ہیں ایک پودے کے چھوٹے چھوٹے تیز، تلخ خوشبودار بیج ہیں جو بین الاقوامی منڈیوں میں فروخت ہوتے ہیں۔ دنیا بھر میں اس کی چار قسمیں دانہ اجوائن، کرفس، اجمود اور خراسانی اجوائن کے نام سے مشہور ہیں جو سب جدا جدا فوائد رکھتی ہیں۔ سب سے زیادہ کھپت دانہ اجوائن کی ہے۔ پرانے یونانی حکیموں نے اس سستی دوا کو اپنی ریسرچ میں بڑھے ہوئے پیٹ کو کم کرنے والی، گیس دور کرنے والی قبض دور کرنے والی اور معدہ آنتوں کے فعل کو تیز کر کے بھوک بڑھانے والی پا کر اپنے فارما کوپیا میں داخل کیا ہوا ہے۔ صدیوں سے دنیا کے گوشے گوشے میں اسے گھریلو دوائی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ تمے کی اجوائن جو پیٹ کے شدید سے شدید درد کو منٹوں میں دور کر دیتی ہے۔ یونانی حکیموں کے رواج دینے سے صدیوں سے دنیا بھر میں بنائی جاتی ہے آج کل بھی ہمارے ملک میں لاکھوں خاندان سال بھر کیلئے سبز حنظل (تمہ۔ کالوسنتھ) میں تھوڑا سا سوراخ کر کے اس میں جس قدر اجوائن سما سکے ٹھونس کر بھر کر کاٹا ہوا ٹکڑا تمے کے اوپر لگا کر اس کے ارد گرد دھاگا لپیٹ کر دس بیس دن میں جب اجوائن تمے کا رس (پانی) اپنے اندر جذب کر کے پھول جاتی ہے۔ تو بعض بھائی صرف اجوائن کو اور دوسرے اجوائن بمع تمے کے اندرونی خشک چھلکوں کے پیس کر سال بھر کے استعمال کیلئے شیشوں میں بھر کر سنبھال سکتے ہیں۔

میں ایک چھٹانک اس بنی ہوئی اجوائن میں سوا تولہ سیاہ زیرہ اور آدھا چھٹانک کالا نمک ملا کر ہوا (گیس) خارج کرنے قبض توڑنے اور سخت سے سخت پیٹ درد آناً فاناً دور کرنے کے لئے دورتی سے ڈیڑھ ماشہ تک دن میں ایک مرتبہ، پانی، چائے یا سونف کے عرق کے ساتھ استعمال کرنے کا مشورہ دیا کرتی ہوں۔

جب لیموں کا موسم ہو آدھا سیر اجوائن کو ایک سیر لیموں کے پانی میں بھگو کر کسی چوڑے منہ کے برتن میں ڈال کر اس کے اوپر چھلنی والی جالی کا ٹکڑا دے کر دھوپ میں رکھ کر پانی خشک ہونے پر اسی طرح سات مرتبہ تر اور خشک کر کے پیس کر سنبھال کر رکھیں۔ یہ لیموں والی اجوائن رکے ہوئے ڈکار جاری کرنے، آنتوں کے ریح جاری کرنے، بھوک لگانے اور معدے کو طاقتور بنانے کیلئے ایک کامیاب گھریلو دوائی ہے۔

پیٹ کے کیڑے دور کرنے کیلئے تین سے چھ ماشے تک پسی ہوئی اجوائن شہد میں ملا کر چند روز استعمال کرنے سے کیڑے نکل جاتے ہیں۔ سردی کے موسم اور بوڑھے سرد مزاج آدمیوں کا پیشاب جب بند ہوجائے تو تین سے چھ ماشے تک پسی ہوئی اجوائن شہد میں ملا کر چند روز استعمال کرنے سے کیڑے نکل جاتے ہیں۔

بعض گرم مزاج اشخاص کو گرمی میں بھوک لگنا بند ہوجاتی ہے ایسے گرم مزاج ڈیڑھ سے چھ ماشے تک اجوائن سرکہ کی سکنجبین تین سے پانچ تولے تک میں ایک گھنٹہ بھگو کر اجوائن بمع سکنجبین چند روز استعمال کرنے سے بھوک کھل جاتی ہے۔

جب نزلہ زکام میں بلغم خارج نہ ہونے سے سر اور کنپٹیوں میں بوجھ اور درد ستانے لگے تو ڈیڑھ سے تین ماشے تک اجوائن کے دانے نیم گرم کر کے ململ کی ڈھیلی پوٹلی میں باندھ کر چند منٹ سونگھنے سے نزلہ زکام، بلغم خارج اور سر درد کا فوراً آجاتا ہے۔

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

سیاہ دانہ

جسے سیاہ تخمہ کہا جاتا ہے۔ وہ شونیز اور کمون ہندی بھی کہلاتا ہے۔ ویسے انگریزی میں اس کو "ارگٹ آف رائی" Ergot of Ry کہتے ہیں۔ جو دیکھنے میں زیرے سے مشابہت رکھتا ہے مگر اس کا زیرے کے خاندان سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ یورپ مصر اور ہندوستان اور غالباً پاکستان میں بھی اس کی باقاعدہ کاشت ہوتی ہے۔ البتہ ایران میں یہ خودرو ہے۔ آجکل بتریز اور ارک کے گردونواح میں بہت اُگتا ہے۔ ایران میں اس کی تین قسمیں ہیں۔ جن میں سے ایک قسم جو کڑوی ہوتی ہے بالکل بیکار ہے۔ دوسری دو اقسام طبی علاج معالجہ میں کام آتی ہیں۔ یہ معدہ کے کیڑے مارتی ہے۔ پیشاب آور ہے، اور پسینہ بھی لاتی ہے۔ سینہ کے بلغم کا اخراج ، زہروں کے لئے تریاق کا اثر رکھتی ہے۔اس کا دھواں جراثیم کش ہوتا ہے۔ کھانسی ، تے ، مرض استقا اور یرقان کے لئے حکیم استعمال کراتے ہیں۔ سیاہ دانہ میں روغنی اور معطر مواد بھی ملتا ہے۔ اس میں وٹامن "ای" اور ہارمون پائے جاتے ہیں۔ علاوہ اس کے وٹامن "اے" اور "ڈی" بھی موجود ہے۔ اس کو ناشتہ سے پہلے نہار منہ کھانا گالوں کو سرخی اور خوبصورتی بخشتا ہے۔ سرکہ کے ساتھ اس کا استعمال معدہ کے کیڑے نکالتا ہے۔ شہد اور موم کے ساتھ کھانا چہرے اور جسم کے کالے تل، جلد کا پھٹنا، درد مفاصل اور سوجن کی تحلیل کے لئے، بھورے تل، برص کا مرض اور گنجاپن، دانے وغیرہ کے لئے مفید پایا گیا ہے۔ قدیم زمانے میں اس کو پیس کر حنظل کے پانی میں ملا کر ضماد کرتے تھے۔ جس سے پیٹ میں سے کدو دانے نکل جاتے ہیں۔ اس کو کوٹ کر شہد میں ملا کر کھانا ناف کے نیچے کے دردوں کو سکون بخشتا ہے جو کہ اکثر زچگی کے بعد زچہ کو کھلاتے ہیں۔ اس کو روغن گل میں ملا کر اگزیما اور داد کے لئے ضماد کرتے ہیں۔ اگر اس کو موم، تیل اور مہندی میں ملا کر سر پر اس کا ضماد کریں تو یہ بالوں کے گرنے اور گنجے پن کا علاج ہوگا۔ اس کے سفوف کی نسوار ناک میں لینے سے پرانے درد سر کو افاقہ ہوتا

ہے۔ زکام میں بند ناک کو کھولتا ہے۔ مرض لقوہ میں بھی مفید پایا گیا ہے۔ اس کا جوشاندہ بنا کر اس میں کپڑا بھگو کر سر پر رکھنا زکام کو دور کرتا ہے۔ نیز سارے جسم کے اعضاء کے درد کو تسکین دیتا ہے۔ اور ورم کو ہٹاتا ہے۔ اگر سیاہ دانہ کو بھون پیس کر روغن زیتون میں ملا کر ناک میں ٹپکائیں تو اس سے زکام نزلہ اور چھینکوں میں بہت مفید رہتا ہے۔ دانت کے درد کے لئے اس کا جوشاندہ گھونٹ گھونٹ منہ میں لینا درد کو افاقہ پہنچاتا ہے۔ دانتوں کو مضبوط کرتا ہے۔ یہ اعصابی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ کمر پر ملنے سے درد کو آرام ملتا ہے۔ غرضیکہ اس ننھے منے دانے میں خداوند کریم نے گونا گوں فوائد نسل انسانی کے لئے پیدا کئے ہیں۔ جن کا برموقع استعمال بہت مفید ہے۔

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

جنگلی پستہ یا Persian Terfentine

فارسی میں اس کا نام ''بن'' اور ''بنہ'' ہے۔ بعض لوگ اس کو ''جنگلی پستہ'' بھی پکارتے ہیں۔ ویسے بھی اس کی بہت ساری قسمیں ہیں۔ اس کے پیوند لگے۔ میوہ کو ''گلخنک'' اور کھٹی قسم کو ''نہبشتہ'' کہتے ہیں۔ جس کو دہی بنانے کے لئے بطور ضامن استعمال کیا جاتا ہے۔ جس سے بہت عمدہ دہی بنتا ہے۔ ترکی زبان میں اس کے پھن کو چاتلاش کا اچار کہلاتا ہے۔ قدیم زمانے میں تہران میں اس کے کھانے کا بہت رواج تھا۔ عربوں نے اس پھل کو ''حب الخضرا'' کا لقب دے رکھا ہے۔ اس کا پھول عنابی رنگ کا ہوتا ہے۔ جس کو رنگائی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ پستہ کی قلم کا اس کے ساتھ پیوند لگانے سے بہت عمدہ پھل حاصل ہوتا ہے۔ اس پھل کے درخت پر بہت دیر سے خزاں آتی ہے۔ بلوچستان کے لوگ اس کے پھل کو کوٹ کر اس کا حلوہ پکاتے ہیں جس کو بہترین مقوی حلوہ کہا جاتا ہے۔ خوزستان اور ایران کے دوسرے حصوں میں اس کے پھل کو محفوظ کرنے کی غرض سے پانی میں رکھا جاتا ہے۔ اس کا درخت فارس کے خشک جنگلوں میں کرمان، کُردستان، بلوچستان اور المورت کے پہاڑی علاقہ اور کرج کے اردگرد کے پہاڑوں میں قدرتی طور پر اُگتے ہیں۔ اس کا پھل فرح بخش اور حواس خمسہ کو تقویت دیتا ہے جگر اور تلی کی اصلاح کرتا ہے۔ دردوں کو آرام دیتا ہے۔ گردوں کو صاف کرتا ہے۔ پتھری کو توڑتا ہے۔ سینہ اور پھیپھڑوں کو صاف کرتا ہے معدہ کے کیڑے نکالتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ بواسیر کا گندہ خون نکالتا ہے۔ نفخ کو توڑتا ہے۔ فالج اور لقوہ کا علاج ہے۔ کھانسی اور دم گھٹنے کو آرام پہنچاتا ہے۔ درد کمر، درد قولنج اور پیٹھ کے درد کو آرام دیتا ہے۔ یہ پھل استقا اور غشی کے امراض کے لئے بھی مفید ہے۔ اس کو بادام اور شکر کے ساتھ ملا کر کھانا جسم کو موٹا کرتا ہے۔ سرکہ کے ساتھ کھانا سردرد۔ جگر کی صفائی اور سانپ کے کاٹے کے لئے بیحد مفید ہے۔ اگر اس پھل کو پیس کر آٹے میں ملائیں تو اس کی روٹی معدے میں پھولتی نہیں بلکہ جلد ہضم

ہوجاتی ہے۔ البتہ اس کا زیادہ استعمال منہ کے زخم بننے کا موجب ہوتا ہے نیز بھوک بند ہوجاتی ہے۔ سوجن اور زخموں پر اس کا ضماد بہت مفید پایا گیا ہے۔ اس کو کوٹ کر چہرے پر ملنے سے رنگ کھلتا ہے اور رخساروں پر سُرخی آجاتی ہے۔ اگر اس کو چاند گرھن کے نشانات پر بہت عرصہ تک لگاتار ملا جائے۔ تو آہستہ آہستہ وہ نشانات مٹ جاتے ہیں۔ اس کے پھل میں وٹامن ''اے'' وٹامن ''ڈی'' اور وٹامن ''بی'' کی ساری اقسام پائی جاتی ہیں۔ یہ بہت مقوی اعصاب ہے۔ ہونٹ پھٹنے کا مداوا کرتا ہے۔ نیز شب کوری کے مرض کو دور کرتا ہے۔ اگر اس پھل کو جلا کر اس کو بال گرے ہوئے مقام پر لگائیں تو وہاں پر دوبارہ بال اُگ سکتے ہیں۔ خصوصاً گنجے پن کا مکمل علاج ہے۔ علاوہ اس کے درخت کے پتوں کو کوٹ کر بال اتری جگہ پر ملیں۔ بال نکل آئیں گے۔ اور زیادہ عرصہ تک قائم رہیں گے۔ اس کے درخت کی چھال کی دھوئی کیڑوں مکوڑوں کو بھگاتی ہے۔ دواسازی کی صفت میں اس کے گوند سے ایک مرہم بنائی جاتی ہے۔ جس کو جسم پر ملنے سے مچھر نزدیک نہیں آتے۔ اس کی چھال کا جوشاندہ مصطگی کے ساتھ استعمال کرنے سے مرض فالج، لقوہ، کزاز رعشہ، ورم مفاصل جسم پر سے چوٹ کے نشانات مٹانے کے لئے اکسیر ہے۔ اس کے پتوں کو کوٹ کر سر پر لگانا۔ ایک عمدہ خضاب کا اثر رکھتا ہے۔ اس میں سرکہ اور تیل ملا کر لگائیں۔ تو بال دوبارہ نکل آتے ہیں۔ اور نرم اور مضبوط ہوتے ہیں۔ اس کے درخت کا گوند معدہ کو مقوی کرتا ہے۔ غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ پیشاب آور اور محرک اشتہا ہے۔ چربی میں ملا کر اس کا ضماد ناخنوں کو مضبوط بناتا ہے۔ ان کا ٹیڑھا پن اور چٹخنا دور کردیتا ہے۔ روغن زیتون کے ساتھ اس کا ضماد ورم، جلد کا پھٹنا اور کھجلی کا علاج ہے۔ اس کے کھانے کی مقدار فقط پانچ گرام ہے۔ بلوچستان کے لوگ اس کے استعمال کی وجہ سے بہت ساری مہلک امراض سے محفوظ ہیں۔ جن میں سرطان سرفہرست ہے۔ اگر آپ کو اس کا پھل نہ مل سکے تو کم از کم ''تاتلانغوش'' یعنی اس کا اچار ضرور کھائیں۔

☆☆☆☆☆

میتھی

حیرت انگیز نبات

ربّ کائنات نے ہر موسم کو ہمارے لئے پُر لطف بنایا ہے۔ سردی، گرمی، بہار، خزاں یہ چاروں موسم اپنے اپنے جداگانہ انداز رکھتے ہیں، لیکن موسمِ سرما اس لحاظ سے زیادہ اہمیت کا حامل سمجھا جاتا ہے کہ یہ موسم گرمیوں کے طویل عرصے بعد آتا ہے اور دو تین مہینے کا مہمان رہتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اہلِ کراچی خاص طور پر موسمِ سرما سے لطف اندوز ہونے کا اہتمام کرتے نظر آتے ہیں۔ موسم سرما کی آمد کے ساتھ ہی جہاں ہمارے ملبوسات میں نمایاں تبدیلی آتی ہے، وہیں ہماری روزمرہ کی غذا میں بھی تبدیلی آجاتی ہے۔

ہر موسم کے کچھ تقاضے ہوتے ہیں۔ خالقِ کائنات نے ان تقاضوں کو پورا کرنے کے لئے ہر موسم کی غذائیں ہمارے لئے پیدا کی ہیں تاکہ ہم موسم کے حساب سے انہیں نا صرف استعمال کریں بلکہ صحت و تندرستی بھی حاصل کریں۔ جب ہم موسم سرما کی خوبیوں کا ذکر کرتے ہیں تو میتھی کا ساگ ان میں نمایاں نظر آتا ہے۔ موسم سرما کے شروع ہوتے ہی اس کی مانگ بہت بڑھ جاتی ہے۔ اس لذیذ اور پسندیدہ خوشبودار سبزی میں کئی مفید غذائی اجزاء موجود ہیں جو انسانی صحت کے لئے بے حد مفید ہیں۔ یہاں ہم اس قوت بخش غذا میں موجود غذائی اجزاء اور اُن کے طبی فوائد کے بارے میں کچھ فائدہ مند معلومات فراہم کرنے کی کوشش کررہے ہیں۔

میتھی کے خواص

میتھی کو عربی میں ''حُلبہ'' اور انگریزی میں ''فینو گریک'' (Fenugreek) کہا جاتا ہے۔ سردیاں شروع ہوتے ہیں میتھی کی کاشت شروع کردی جاتی ہے اور اس کے پتے کاٹ کاٹ کر بطور سبزی فروخت کئے جاتے ہیں۔ کیونکہ سردیوں میں میتھی کی

پتیاں یا میتھی کے ساگ کو بطور غذا استعمال کرنے سے جسم میں سرد موسم کے خلاف مزاحمت کی قوت قدرتی طور پر پیدا ہونے لگتی ہے۔ میتھی کا پودا چند ہفتوں کے بعد دس سے پندرہ سینٹی میٹر تک بلند ہوجاتا ہے۔ یہ پودا 30-90 سینٹی میٹر کی اونچائی تک بڑھتا ہے اور اس میں ہلکے ہرے رنگ کی پتیاں نکلتی ہیں جس کے پھول سفید ہوتے ہیں۔ اس کی پھلی لمبی، پتلی اور مڑی ہوئی ہوتی ہے۔ جس کی لمبائی دو سینٹی میٹر تک ہوتی ہے۔ پھلی کے اندر سے سرخی مائل زرد بیج نکلتے ہیں۔ یہ بیج بھی خوشبودار ہوتے ہیں، انہیں پانی میں بھگونے سے لعاب پیدا ہوتا ہے۔ یہ بیج اتنے چھوٹے اور ہلکے ہوتے ہیں کہ 2500 بیجوں کا وزن محض 28 گرام ہوتا ہے۔

سلطنت روما میں میتھی سے ہر مرض کا علاج کیا جاتا تھا۔ مصری لوگ اس کے بیجوں کو اسی طرح استعمال کرتے تھے جیسے آج ہم ''کونین'' استعمال کرتے ہیں۔ دونوں ہی ادوار میں اس کی اہمیت تسلیم کی جاتی رہی ہے اور انہیں اس بات کا علم تھا کہ کیلوری والی یہ نبات کیلشیم، آئرن، فاسفورس اور وٹامن سی کا منبع ہے اور اس کے علاوہ بھی میتھی کے بہت سے فوائد ہیں۔ میتھی کے اندر موجود فاسفورس ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔ اس کا لیسی ٹین پٹھوں کی نشوونما کرتا ہے۔ اس کے علاوہ آئرن جسم میں اس کی کمی کو دور کرتا ہے کیونکہ میتھی میں آئرن مناسب مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ ایک اور اہم فائدہ میتھی کا یہ ہے کہ اس کے استعمال سے ماؤں کے دودھ میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کی وجہ میتھی کے بیج میں پائی جانے والی کیلشیم کی وافر مقدار ہے۔

میتھی کے مفید اجزاء

میتھی کا پورا پودا بہت سی بیماریوں اور کمزوریوں کا علاج ہے۔ میتھی کے تازے پتوں میں پائے جانے والے غذائی اجزاء کی اہمیت کا اندازہ ذیل کے جدول سے ہوتا ہے، جس میں ان کا موازنہ پالک میں پائے جانے والے اجزاء سے کیا گیا ہے۔

مندرجہ بالا جدول سے میتھی میں پائے جانے والے اہم غذائی اجزاء کا اندازہ

Scanned with CamScanner

ہوجاتا ہے کہ اس میں ہماری جسمانی ضروریات کو پورا کرنے کی کس قدر اہلیت موجود ہے۔ ساتھ ہی اس میں فولاد کی مقدار پالک کے مقابلے میں حیرت انگیز طور پر بڑھی ہوئی ہے۔ جبکہ خون کی کمی کے مریضوں کے لئے معالجین جب بھی مشورہ دیتے ہیں تو پالک ہی کا نام سامنے آتا ہے۔ بات صرف اتنی ہی نہیں ہے کہ اس میں فولاد کی مقدار زیادہ ہے بلکہ میتھی میں فولاد کی ایک ایسی نامیاتی قسم بھی پائی جاتی ہے جو آنتوں میں بے چینی یا قبض پیدا کئے بغیر خون میں جذب ہو کر خون کی کمی کو رفع کر دیتی ہے۔ میتھی میں لعاب دار مادے بھی موجود ہیں جو اندرونی طور پر آنتوں اور پیشاب کی نکاسی نالیوں پر لعاب دار تہہ جما کر انہیں انفیکشن زدہ ہونے سے محفوظ بھی رکھتی ہے اور ان کی جلن و سوزش کو رفع کرنے میں بھی معاونت کرتی ہے۔ میتھی پیشاب آور بھی ہے۔ اس لئے پیشاب کی تیزابیت کم کر کے گردوں کی سوزش کو ختم کر دیتی ہے۔

اطباء میتھی کو مقوی غذا کے طور پر استعمال کراتے ہیں۔ اس میں شامل مفید اجزاء ایسی خواتین کے لئے ایک ٹانک کا کام کرتے ہیں جن کا دودھ ان کے شیر خوار بچے کے لئے ناکافی ثابت ہو رہا ہو۔ کیمیاوی تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ میتھی میں لحمیات اور ان کے امینو ترشوں کا تناسب دودھ کے کیمیاوی تناسب سے ملتا جلتا ہے۔ دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے میتھی کا استعمال بے حد افادیت کا حامل ہے۔

میتھی کی طبی اہمیت

میتھی کے طبی خواص کا اندازہ اس حدیث سے بھی لگایا جاسکتا ہے جس میں حضور اکرم ﷺ نے میتھی کے بارے میں ارشاد فرمایا کہ ''میتھی سے شفا حاصل کرو'' ایک اور حدیث ملتی ہے کہ ''میری اُمت اگر میتھی کے فوائد سمجھ لے تو وہ اسے سونے کے ہم وزن خریدنے سے بھی دریغ نہ کرے'' (اس دوسری حدیث کے بارے میں بعض محدثین کو اختلاف ہے وہ اسے اطباء کا قول کہتے ہیں)۔

میتھی کے خواص میں ذیابیطس کا علاج بھی مضمر ہے۔ تحقیق سے یہ بات معلوم

ہوئی ہے کہ اگر میتھی کے بیجوں کو رات بھر پانی میں بھگو کر صبح کے وقت اس کا عرق استعمال کیا جائے تو ذیابیطس کے مریضوں کے خون میں شکر کا تناسب کم ہوجاتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ میتھی کی پتیوں سے تیار کی گئی چائے کونین کے مانند عمل کرتی ہے اور اس طرح جسم سے پسینہ زیادہ مقدار میں خارج کر کے بخار کی شدت کو کم کرتی ہے۔ البتہ میتھی کھانے سے جسم سے کچھ بو سی آتی ہے لیکن شاید اس کے باعث جسم سے پسینہ خارج ہوتا ہے۔

میتھی کی پتیوں کو معدے کے مختلف امراض میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ گلے کی سوجن کو دور کرنے میں بھی مؤثر ہے۔

میتھی کو آنتوں کی خراش اور پیچش میں بھی استعمال کرایا جاتا ہے۔ ریاحی امراض اور بواسیر میں بھی یہ مفید ثابت ہوتی ہے۔ خواتین کے امراض خاص طور پر ایام کے رک جانے میں بھی میتھی کو استعمال کرایا جاتا ہے۔

میتھی کی تازہ پتیوں سے لیپ بنا کر اسے چہرے پر استعمال کر کے مہاسے، بلیک ہیڈز اور جلد کی خشکی دور کی جاسکتی ہے۔ یہ لیپ رات کو سوتے وقت کریں اور صبح نیم گرم پانی سے منہ دھولیں۔

ایک امریکی محقق پی۔ بلم نے ثابت کیا کہ میتھی میں مچھلی کے تیل (کاڈ لیور آئل) کی تمام خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ بھارتی ماہرین نے ناصرف اس رائے سے اتفاق کیا ہے بلکہ ایک لحاظ سے میتھی کو مچھلی کے تیل سے بہتر بتایا ہے۔

میتھی کے بیج کی افادیت

یہ کثیر الفوائد جڑی بوٹی جنوبی یورپ، ایشیا، اسپین، شمالی افریقہ، ہندوستان، جنوبی روس اور پاکستان کے علاقوں میں کاشت کی جاتی ہے۔ گھروں میں بھی اسے کاشت کیا جاسکتا ہے۔

میتھی کے علاوہ اس کے بیج ملک بھر میں بکثرت استعمال ہوتے ہیں۔ سالنوں

Scanned with CamScanner

اور اچار کی تیاری میں بھی میتھی کے بیج (تخم حُلبہ) بکثرت استعمال ہوتے ہیں۔ اس میں دوائی خصوصیات بھی ہوتی ہیں۔ اس کے استعمال سے خون میں مضر کولیسٹرول کی سطح کم ہوجاتی ہے۔ اس طرح قلب کی شکایات کے خطرات بھی گھٹ جاتے ہیں۔ یہ بات تو سب ہی جانتے ہیں کہ حل پذیر ریشہ (فائبر) خون میں کولیسٹرول کی سطح گھٹا دیتا ہے۔

مختلف مطالعوں سے ثابت ہوگیا ہے کہ میتھی کے بیج خون میں مضر قلب کولیسٹرول (ایل ڈی ایل) اور ٹرائی گلیسرائڈ کی سطح میں نمایاں کمی کر دیتے ہیں۔ یہی وہ اجزاء ہیں جو قلب کے امراض کا سبب بنتے ہیں۔ میتھی کے بیجوں کی اہم خصوصیت یہ ہے کہ ان سے مفید قلب کولیسٹرول (ایچ ڈی ایل) کی سطح کم نہیں ہوتی اور اس طرح رگیں سخت اور تنگ نہیں ہوتیں۔

میتھی کے بیجوں میں ایک اہم خصوصیت یہ بھی ہے کہ خون میں شکر کنٹرول کرنے کی صلاحیت اس میں قدرتی طور پر موجود ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسے عرصہ دراز سے ذیابیطس کے غیر انسولینی مریضوں کے لئے سادہ مرکب صورت میں استعمال کیا جارہا ہے۔ اسے سادہ صورت میں استعمال کرنے کے لئے میتھی دانے کا سفوف ناشتہ، دوپہر اور رات کے کھانے کے بعد پانچ پانچ گرام (ایک چائے کا چمچہ) کھانا مفید ہوتا ہے۔ ان مقداروں میں کھانے سے خون کی بہت بڑھی ہوئی شکر اور کولیسٹرول دونوں ہی کم ہوجاتے ہیں۔ چونکہ اس کا ذائقہ تلخ ہوتا ہے اس لئے اسے پانی میں بھگو کر کھانے سے کڑواہٹ کم ہوجاتی ہے۔ ایک صورت یہ بھی ہے کہ اس کا سفوف روٹی، دال، سالن وغیرہ میں شامل کر کے کھالیا جائے۔ مرکب صورت میں میتھی کے بیجوں کے ساتھ نبولی، کریلا (خشک) اور جامن کی گٹھلی ہم وزن ملا کر سفوف تیار کرلیا جاتا ہے اور اس کا 5 گرام (ایک چائے کا چمچہ) سفوف استعمال کیا جاتا ہے۔ انسولین استعمال کرتے رہنا چاہئے یہاں تک کہ دونوں کے استعمال سے شکر کی سطح معمول پر آجائے۔

میتھی کے بیجوں میں دودھ بڑھانے اور درد کم کرنے کی حیرت انگیز صلاحیت بھی

پائی جاتی ہے۔ دودھ پلانے والی ماؤں کے دودھ کی مقدار میں اضافہ کی غرض سے میتھی کے بیجوں کا سفوف چھ گرام کی مقدار میں ایک پیالی دودھ میں ملا کر شکر سے میٹھا کر کے صبح نہار منہ پلایا جائے تو یقیناً فائدہ ہوگا۔

میتھی کے بیج زمانہ قدیم سے ہی پرانی کھانسی، گلے کی خرابی، نزلہ اور دمہ کے مرض میں تنہا یا دوسری دواؤں کے ساتھ استعمال کروائے جاتے رہے ہیں۔ ان کا لعاب خراش و خشکی کو دور کردیتا ہے۔ اس طرح کھانسی اور سانس کی آمد و رفت میں آرام آجاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بلغم کو پتلا کر کے خارج ہونے کے قابل بناتا ہے۔

تخم میتھی کے حیرت انگیز فوائد نزلہ، کھانسی میں دیکھنے میں آتے ہیں۔ ایسا نزلہ جس میں صبح صبح کثرت سے چھینکیں آتی ہیں، ناک اور آنکھوں سے پتلی رطوبت بہتی ہے۔ اس میں اگر کئی روز تک تخم میتھی (میتھی دانہ) پابندی کے ساتھ استعمال کروائے جائیں تو فائدہ ہوتا ہے۔ مذکورہ امراض میں ان کے استعمال کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ چائے کا ایک چمچہ میتھی کے بیج، ایک پیالی پانی میں جوش دینے کے بعد چھان کر اور شکر یا شہد ملا کر نیم گرم حالت میں صبح پیا جائے اور یہی عمل رات سونے سے قبل دہرایا جائے۔

میتھی کے بیجوں کو بیرونی طور پر بھی استعمال کرایا جاتا ہے۔ اگر اس کے جوشاندے سے سر دھویا جائے تو سر کی خشکی ختم کرتا ہے اور بالوں کو بھی بڑھاتا ہے، جس سے بال گرنا رک جاتے ہیں۔ یہ ورم کو تحلیل کرتے ہیں، اس لئے پیس کر ورم اور پھوڑوں پر لگادیتے ہیں۔ خاص طور پر سینے کے درد میں بہت مفید ہیں۔

میتھی کے بیجوں کو استعمال کرنے سے بھوک نہ لگنے کی شکایت دور ہوتی ہے اور اس کا جوشاندہ گٹھیا کے مرض میں بھی مفید رہتا ہے۔ اس کے علاوہ پیٹ کے درد، اسہال اور بدہضمی کے لئے بھی مختلف طریقوں سے استعمال کئے جاتے ہیں۔ چہرے کے داغ دھبے دور کرنے کے لئے میتھی کے بیج پیس کر ملنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ ان کا لعاب آنکھوں کے امراض مثلاً آشوبِ چشم اور آنکھوں سے متواتر آنسو بہتے رہنا

Scanned with CamScanner

(دمعہ) میں بھی لگایا جاتا ہے۔ اس کے بیجوں کو نظام ہضم کے اندر پیدا ہونے والی سوجن دور کرنے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ میتھی کے بیج کافی کا بہترین نعم البدل بھی ہیں۔ بیجوں کو روسٹ کر کے اسے پیس کر پاؤڈر بنالیں اور ایک چمچہ دودھ کے گلاس میں ڈال کر پی لیں یا سادہ پانی میں ملا کر مزے لے کر پئیں۔ اس طرح کافی میں پائی جانے والی کیفین کے مضر اثرات سے بھی محفوظ رہ سکتے ہیں۔

میتھی کا کھانوں میں استعمال

میتھی ہمارے باورچی خانہ کی رونق ہے، اس کے دو فوائد ہیں ایک تو یہ کہ بطور مصالحہ یہ استعمال کی جاتی ہے اور دوسرے یہ کہ کچن گارڈن میں بطور جڑی بوٹی کام میں آتی ہے۔ پاکستان میں قصور کی میتھی سب سے زیادہ خوشبودار سمجھی جاتی ہے۔ اسی لئے پورے ملک میں مشہور ہے۔

جب کھانوں کے ضمن میں بگھار اور خوشبو کا ذکر چھیڑ دیا جائے تو پھر میتھی کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ کتنے ہی کھانے ایسے ہیں جنہیں خشک یا تازہ میتھی کے پتوں سے خوشبودار کیا جاتا ہے، کبھی یہ قیمہ میں ملا کر پکاتے ہیں اور کبھی دال میں۔ کبھی ان کے بیجوں سے مچھلی کے مصالحے کو بگھارا جاتا ہے اور کہیں یہ آم کے اچار کو خوش ذائقہ و خوشبو دار کر رہے ہوتے ہی۔ سردیاں آتے ہی میتھی کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ اس کی بھجیا یا اسٹو بھی بنا کر کھایا جاتا ہے اور بیجوں کو لڈوؤں اور حلوؤں میں شامل کیا جاتا ہے۔ بعض لوگ گڑ میں ملا کر بھی کھاتے ہیں۔ اس طرح سردی کی وجہ سے اور اعصابی کمزوری کے باعث پیدا ہونے والے درد میں فائدہ ہوتا ہے۔ یوں بھی میتھی کے اثرات نظام ہضم پر بہت اچھے پڑتے ہیں۔

بلاشبہ میتھی اللہ تعالیٰ کی ایک بیش بہا نعمت ہے جسے ہر شخص استعمال کرسکتا ہے۔ خاص طور پر بچوں اور بزرگوں کے لئے موسم سرما میں ایک بہترین قوت بخش غذا ہے جو امراض کے خلاف شفا کی امید بھی ہے اور ہمارے جسم کا اچھا محافظ بھی۔ کیونکہ میتھی

میں ایسے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں جو کہ امراض کے خلاف جسم میں مدافعت کی قوت بڑھاتے ہیں۔ موسم سرما کی اس قوت بخش سبزی سے ہمیں مکمل افادہ کرنا چاہیے جو کہ کم قیمت، آسانی سے دستیاب ہونے والی فوائد سے مالا مال قدرتی غذا ہے۔ سردیوں میں اس کی پیداوار زیادہ ہوتی ہے اور یہ زیادہ استعمال بھی کی جاتی ہے یہی وجہ ہے کہ ہر سبزی والے کے پاس میتھی کا ساگ اپنی خوبصورت رنگت کی بہاریں دکھا رہا ہوتا ہے۔ ہمیں اس نعمت سے بھرپور فیض حاصل کرنا چاہیے تا کہ ہماری صحت برقرار رہے۔

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner

ریٹھے کے حیرت انگیز اور کرشماتی اثرات

ریٹھا بظاہر معمولی سی چیز ہے لیکن اپنے اندر ہزار ہا کرشماتی فوائد و اثرات رکھتا ہے بیشتر دیسی ادویات میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔اس کا درخت زیادہ تر دکن اور ہمالیہ کے معتدل علاقوں میں پایا جاتا ہے عام طور پر یہ خود رو پودا ہے تاہم بمبئی، سری لنکا اور بنگلہ دیش کے بعض علاقوں میں اس کی باقاعدہ کاشت بھی کی جاتی ہے۔ کشمیر کے علاقے کانگڑہ اور جموں میں بھی بکثرت پایا جاتا ہے۔اس کا چھلکا شکن دار (جھری دار) اور سیاہی مائل پیلا ہوتا ہے۔ ریٹھے ثابت چھالیہ کے برابر یا کسی قدر چھوٹے ہوتے ہیں۔اسے توڑنے سے کالے رنگ کی گٹھلی نکلتی ہے اور اس کے اندر سے زردی مائل سفید دانہ نکلتا ہے۔

فوائد

ریٹھا نہایت مفید پھل ہے کوئی شخص اگر اس کی صحیح تاثیر اور اس کے فوائد سے واقف ہوجائے تو بہت سی بیماریوں کا اس سے علاج کیا جاسکتا ہے۔ اس کے بعض فوائد ایسے ہیں جن میں کوئی دوا اس کا مقابلہ نہیں کرسکتی۔

یہ ہمارے ملک میں عام، سستا اور نہایت آسانی سے دستیاب ہوجانے والا پھل ہے۔ اس کی تاثیر گرم و خشک ہے۔ریٹھا مقوی ہونے کے ساتھ ساتھ بیشتر زہروں کے تریاق کی صلاحیت بھی رکھتا ہے۔اس کے چھلکوں کا سفوف 6 گرام پانی میں گھول کر پلانے سے قے اور دستوں کے ذریعے سانپ کے زہر کا اثر جاتا رہتا ہے۔ اگر سفوف تیار نہ ہو تو پیس کر چٹائیں اس سے بھی فائدہ ہوگا۔ بعض لوگ صرف 2 رتی سفوف پانی میں گھول کر پلانے کو کافی سمجھتے ہیں بچھو اور کن کھجورے کا زہر بھی اس کو پلانے اور کاٹی ہوئی جگہ پر لگانے سے دور ہوجاتا ہے۔ اس سے درد اور سوزش کو بھی آرام ملتا ہے۔ بے ہوشی اور غشی کی حالت میں ایک رتی باریک سفف کاغذ کی نلکی بنا کر ناک میں پھونکنے سے مریض ہوش میں آجاتا ہے۔ کہتے ہیں کہ اس کا یک رتی

باریک سفوف کسی شربت میں ملا کر پلانے سے درد قولنج دور ہوجاتا ہے۔ چہرے کے داغ دھبے، مہاسے اور جھائیاں اس کے چھلکے کو پانی میں پیس کر لگانے سے دور ہوجاتی ہیں اور چہرہ نکھر آتا ہے۔ ہر قسم کی خارش کو دور کرنے کے لئے ریٹھا بہترین چیز ہے۔ اس کو پیس کر گولیاں بنا کر ایک ایک گولی صبح شام کھائیں اس کے چھلکے کے بھی تقریباً وہی فائدے ہیں جو اس کی چھال کے ہیں۔ دمے کی حالت میں چھال کا سفوف کھلانے سے پھیپھڑوں کا بلغم خارج ہوجاتا ہے۔ چھال کو جوش دے کر استعمال کرنے سے خون کی کمی دور ہوجاتی ہے۔ چھال کو پیس کر آنکھوں میں لگانے سے دکھتی ہوئی آنکھ کو فائدہ ہوتا ہے۔ دورتی سفوف کو پانی کے ایک دو گھونٹ سے نگل لیں۔ آنتوں کے کیڑے ہلاک ہوکر خارج ہوجائیں گے۔

مختلف امراض کے لئے ریٹھے کے آزمودہ نسخے

بواسیر سے نجات

سفید کتھا ایک تولہ اور پوست ریٹھا سوختہ ایک تولہ (ریٹھے کے بیجوں کو جلا کر کوئلہ کرلیں۔ جل کر راکھ نہ بننے دیں) کو باہم پیس کر شیشی میں محفوظ رکھیں بوقت ضرورت بقدر ایک رتی سے دورتی لے کر مکھن یا بالائی میں ملا کر نگل لیں اور اسی طرح ایک ہفتہ کھاتے رہیں۔ ہر 6 ماہ بعد ایک ہفتہ استعمال کرلیا کریں اور مضر اشیاء سے پرہیز جاری رکھیں۔

اس کے علاوہ ''ضماد'' کے ذریعے بھی اس مرض کو افاقہ پہنچایا جاسکتا ہے۔ ضماد بنانے کے لئے پوست ریٹھا باریک پیس کر پانی کے ذریعہ لیپ سا بنالیں اور مسوں پر دونوں وقت لگاتے رہیں۔ مسے چند روز میں آہستہ آہستہ ختم ہوجائیں گے۔

نزلہ وزکام

روغن ریٹھا نزلہ وزکام کے لئے بہت مفید ہے۔ پوست ریٹھا (ریٹھے کے بیج) دو تولہ نمک دو تولہ، آدھ کلو پانی میں بھگو کر رکھیں اور صبح جوش دیں جب آدھا پاؤ پانی رہ

Scanned with CamScanner

جائے تو آدھ پاؤ روغن سرسوں ملا کر پھر جوش دیں۔ جب صرف تیل باقی رہ جائے اور پانی بالکل جل جائے تو اتارلیں اور دو تین قطرے سونگھتے رہیں بہت جلد اثر دکھائے گا اس کے علاوہ لونگ، پوست ریٹھا ہم وزن لے کر باریک پیس لیں اور ناک میں رکھیں یہ بھی بہت مفید نسخہ ہے۔

فالج ،لقوہ شقیقہ وغیرہ

پوست ریٹھا، مرچ سیاہ ہم وزن لے کر باریک پیس لیں اور مریض کو روزانہ تھوڑی سی سنگھایا کریں۔ علاوہ ازیں جس شخص کی قوت شامہ زائل ہوچکی ہو یعنی اس کو کوئی بو نہ آتی ہو تو اس کو بھی فائدہ ہوگا۔ نیز ایسے افراد جن کو ہر وقت نیند سی آتی رہتی ہو اور آنکھیں خمار آلود رہیں ان کے لیے بھی موثر ثابت ہوگا۔

مرگی کے لیے تریاق

ریٹھا کو روغن کدو یا روغن بادام میں پیس کر مرگی کے مریض کو بطور نسوار سنگھائیں بہت فائدہ ہوگا۔

شب کوری

بعض افراد کی نظر یوں تو بالکل ٹھیک ہوتی ہے۔ لیکن رات ہوتے ہی ان کی آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے اور انہیں کچھ نظر نہیں آتا۔ یہ صورتحال انتہائی پریشان کن ہوتی ہے۔ اس کے لئے بہترین نسخہ یہ ہے کہ پوست ریٹھا کو پانی میں تر رکھیں اور صبح جوش دے کر خوب مل چھان کر کسی کارک والی بوتل میں محفوظ رکھیں اور سوتے وقت ایک ایک سلائی آنکھ میں ڈال لیں چند دنوں میں شب کوری کا مرض جاتا رہے گا۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ریٹھے کے چھلکوں کو سونف کے تازہ پانی یا آب پیاز میں کھرل کریں اور آنکھوں میں بطور سرمہ لگائیں بہت فائدہ مند ثابت ہوگا۔

دانتوں کا درد

اکثر لوگ ہر وقت دانتوں کے درد کی شکایت کرتے رہتے ہیں، ٹھنڈا پانی پینے سے نہایت تکلیف ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لئے عرض ہے کہ وہ سالم ریٹھے کا بذریعہ تپال جنتر روغن نکالیں اور روئی سے دانتوں پر لگائیں۔ بہت جلد تکلیف سے نجات مل جائے گی۔

اکسیر خناق

پوست ریٹھا ایک تولہ گھوٹ کر یا جوش دے کر مریض کو غرغرہ کرائیں اگر مریض حلق کے تنگ پڑنے (جو خناق کی علامت ہے) سے بیہوش ہوگیا ہے تو ریٹھا سے بنا ہوا پانی مریض کے منہ میں ڈالیں اور سر کو ہلائیں تین چار منٹ بعد مریض اٹھ جائے گا۔ یہ طریقہ خناق کی بھی علامت میں بہت مفید ہے۔

☆☆☆☆☆

Scanned with CamScanner